КАК ОТБИТЬ ЧУЖУЮ ЖЕНЩИНУ

СТР. 110

МАРТ
2013

Men's Health

КТО КОГО?
БРЮС ЛИ VS МАЙК ТАЙСОН
И ЕЩЕ ЧЕТЫРЕ ВЕЛИКИХ БОЙЦА НА МН-РИНГЕ

ОРГАНИЗМ

ГОРМОН И Я
ТЕСТОСТЕРОН ДЛЯ ЧАЙНИКОВ

ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ
5 СМЕРТЕЛЬНЫХ СПОСОБОВ ОТКОСИТЬ ОТ АРМИИ

ЭПОХА ВЕЛИКИХ ВСКРЫТИЙ
ИСТОРИЯ АНАТОМИЧЕСКИХ ТЕАТРОВ | СМОТРИ СТР. 124

ЗАВТРАК НА ОБЕД
8 НОВЫХ РЕЦЕПТОВ С ЯЙЦАМИ

16+

ЗДОРОВЫЙ МУЖЧИНА
АДАМ ЛЕВИН
ФРОНТМЕН MAROON 5, ЙОГ

MHEALTH.RU

БОНУС ЧТО УГРОЖАЕТ ТВОЕМУ КОМПЬЮТЕРУ В 2013 ГОДУ

VOLVO XC60

T5 240 Л. С. АКПП

от 1 574 000 руб.*

Компактный кроссовер Volvo XC60 легко адаптируется к Вашим предпочтениям и стилю вождения. Жесткость подвески, усилие на руле, настройки круиз-контроля — вот лишь малая часть функций, доступных водителю на фирменной «парящей» консоли и джойстике на руле. Интерфейс управления также настраивается индивидуально, гарантируя Вам максимальный комфорт и не отвлекая внимание от дороги.

Volvo Car** Финансовые Услуги

VOLVO CAR КРЕДИТ

Программа реализуется в партнерстве с ЗАО «Райффайзенбанк» и ЗАО ЮниКредит Банк, предоставляющими услуги кредитования. Подробнее об условиях кредитования читайте в разделе Volvo Car Финансовые Услуги на сайте www.volvocars.ru.

И даже если Вас подведет реакция или Вы поддадитесь усталости за рулем, инновационные системы безопасности уберегут Вас и Ваш Volvo XC60 от большинства неприятностей на дороге. **Volvo. Создан с Вами.**
Чтобы узнать больше о модели, запишитесь на тест-драйв у Вашего дилера.

* Рекомендованная розничная цена для комплектации T5 АКПП
Автомобиль на изображении оснащен дополнительным оборудованием
** Легковой автомобиль

WWW.VOLVOCARS.RU
8 800 700 00 20

Дэвид Бекхэм. Всемирный символ совершенства. Точность и стиль. Истинная легенда. На его запястье – Breitling Transocean Chronograph Unitime, лучшие часы для настоящих путешественников. Мануфактурный механизм Breitling Caliber B05, официально сертифицированный хронометр COSC и обладающий 5-летней гарантией Breitling. Высококлассный хронограф с автоподзаводом. Универсальная функция отображения времени позволяет постоянно отслеживать время во всех 24 временных зонах благодаря запатентованному механизму и сверхудобной системе коррекции с помощью головки подзавода. Удобство и элегантность для путешествующих первым классом. Под именем Breitling.

Информация о точках продаж:
+7 495 988 9625

BREITLING.COM

ПУТЕШЕСТВЕННИКИ МИРОВОГО КЛАССА

Рекомендованная цена 468 000 руб.

BREITLING
1884

INSTRUMENTS FOR PROFESSIONALS™

реклама

VERSACE
EROS

VERSACE

EROS

THE NEW FRAGRANCE FOR MEN

VERSACEPARFUMS.COM

Реклама. Соответствие товара установленным требованиям подтверждено декларацией соответствия. Рекламодатель ОАО "ЕДИНАЯ ЕВРОПА-ХОЛДИНГ" Тел. (495) 771-60-01/02/03.

03.13

Men'sHealth

78
ОБЕИМИ НОГАМИ ЗА СЕКС

НА ОБЛОЖКЕ

86
ВЫЙТИ ИЗ СТРОЯ
5 смертельных способов откосить от армии

98
АДАМ ЛЕВИН
Как йога жить и творить помогает

104
ГОРМОН И Я
Тестостерон для чайников

110
КАК ОТБИТЬ ЧУЖУЮ ЖЕНЩИНУ
Мы научим тебя плохому

118
ЗАВТРАК НА ОБЕД
8 новых рецептов с яйцами

124
ЭПОХА ВЕЛИКИХ ВСКРЫТИЙ
История анатомических театров

140
КТО КОГО?
4 воображаемых боя, 4 реальные тренировки

178
ЧТО УГРОЖАЕТ ТВОЕМУ КОМПЬЮТЕРУ В 2013 ГОДУ

Товар сертифицирован. Реклама.

50 ЛЕТ CARRERA
TAG Heuer

ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО И ЕГО ХРОНОГРАФ
TAG HEUER CARRERA CALIBRE 1887

TAG Heuer
SWISS AVANT-GARDE SINCE 1860

Бутики TAG Heuer
Москва, Тверская улица, 19, (495)699-38-39
Москва, Столешников переулок, 14, (495)623-09-17
Санкт-Петербург, Невский проспект, 15, Талеон Клуб, (812)458-85-88
Екатеринбург, улица Бориса Ельцина, 8, Hyatt Regency Hotel, (343)359-40-49

LEXUS ES
ES
WWW.LEXUS.RU | 8 800 200 38 83 | LEXUS TRADE IN
WWW.FACEBOOK.COM/LEXUSRU

ВОПЛОЩЕНИЕ КОМФОРТА

Lexus ES полностью изменит Ваше представление о комфорте. В этом просторном седане бизнес-класса Вы ощутите ни с чем не сравнимое спокойствие. Благодаря исключительной тишине в салоне, широкому пространству между первым и вторым рядами сидений и блоку управления для задних пассажиров ничто не потревожит Вас во время поездки. Наслаждайтесь мощью 2,5-литрового двигателя с передним приводом в бензиновой или гибридной версии Вашего нового роскошного Lexus ES. Ведь этот автомобиль — воплощение комфорта.

от 1 597 000 рублей[1]

Исключительная тишина в салоне

Увеличенное пространство между передними и задними сиденьями

Блок управления для пассажиров на заднем сиденье[2]

Двигатель 2,5 л и передний привод[3]

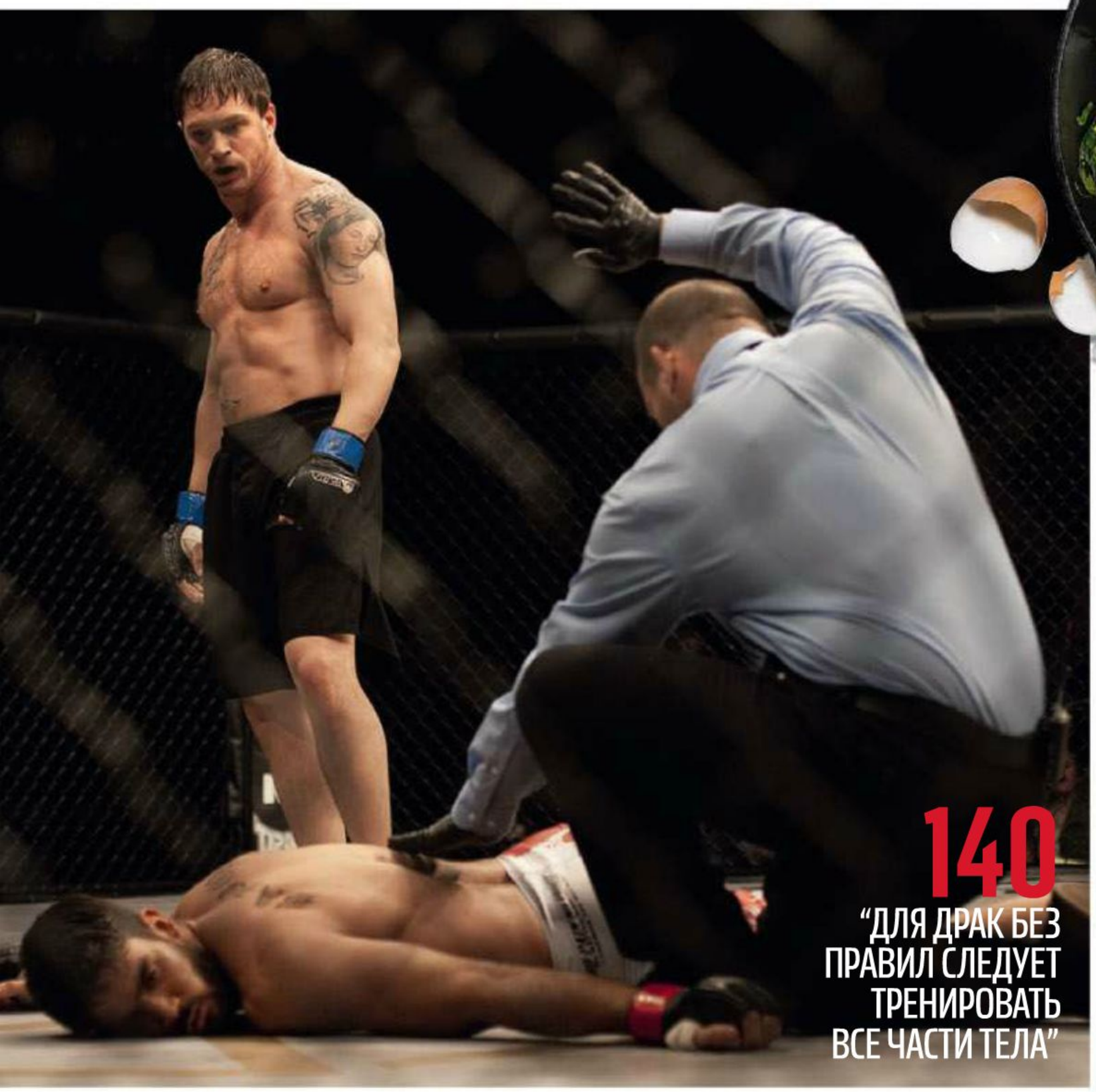
Гибридная версия[4]

[1] Цена указана для модели ES 250 в комплектации Comfort («Комфорт»). [2] Доступен в комплектациях Premium («Премиум») и Luxury («Лакшери»).
[3] Доступны во всех комплектациях модели ES 250. [4] Доступна во всех комплектациях модели ES 300h.

РЕКЛАМА

03.13

Men'sHealth



140
"ДЛЯ ДРАК БЕЗ ПРАВИЛ СЛЕДУЕТ ТРЕНИРОВАТЬ ВСЕ ЧАСТИ ТЕЛА"

118
Ваши яйца биты

ЭКСТРА

Правила жизни здорового мужчины

СПОРТ

72 Твое добавленное время
Секреты долголетия футболистов

РАЦИОН

76 Салатное отношение
Самодельные соусы для разных блюд

СЕКС

78 Связанные с одной целью
Когда цель — секс без брака

ЗНАНИЕ

82 Забрось сеть подальше
Проверь, не стал ли ты интернет-маньяком

СТРЕСС

90 Щит и речь
Научись разрешать конфликты словами

ЖИЗНЬ

94 Для тех, у кого маленький
Краткий курс молодого отца

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

44 НА СЛОВАХ ВСЕ ПРОСТО
Как стать непобедимым в игре скраббл

52 МОРС АТАКУЕТ
Выбираем лучший напиток из клюквы

54 УПОРЫ ЛЕЖА
Новый способ построить кубики на животе

56 ОТЕЛИ КАК ЛУЧШЕ
Самые антистрессовые гостиницы мира

58 ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ
Что угрожает твоему достоинству

И еще 13 энергичных заметок

82 Клик утопающего

GIVENCHY

POUR HOMME

«Селдико» - Тел.: 8 (495) 232 64 65. Факс: 8 (495) 232 64 66. Товар сертифицирован. Реклама.

www.parfumsgivenchy.ru

03.13

Men's Health

В НОМЕРЕ

МН ПРИКЛЮЧЕНИЕ

132 Рог-легенда
С ружьем и добрыми намерениями — за носорогом

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

F.A.Q.

160 ТВОЯ ГРУДЬ В ТВОИХ РУКАХ
Рецепт могучего торса

GTS

РЕШЕНИЕ

162 Постоянный толк
Штаны с карманами

164 Какие твои годы?
Возрастные изменения одежды

ГАРДЕРОБ

166 Впервые на экране
Чем выделить себя из толпы

ДЕЛО ВКУСА

174 Без права на ошибку
Женская парфюмерия

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

176 Совсем ручные
Полный уход за верхними конечностями

ЖЕЛЕЗО

ТЕСТ-ДРАЙВ

184 Примеряем новые “гольфы”
Volkswagen Golf

185 Бизнес по-японски
Lexus GS

186 Новое железо

110 ОТБИВАЕМ КОЗЫРНУЮ ДАМУ

162 Держи карманы

на обложке: АДАМ ЛЕВИН

фотограф: TURE LILLEGRAVEN

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

18 ФЕЙС-КОНТРОЛЬ
20 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
22 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
26 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
32 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
34, 36, 38 МН — 15 ЛЕТ
66, 96 И 130 ИМПУЛЬС
68 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
138 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
188 ДЕТАЛИ
194 Х. З. (ХОЧУ ЗНАТЬ)

NICK HUTTON
LUNA ROSSA SAILING TEAM

LUNA ROSSA
CHALLENGER OF THE 34TH
AMERICA'S CUP

Реклама. Товар сертифицирован. Luna Rossa - новый аромат от Prada. Ник Хаттон. Мореходная команда Луна Росса. Луна Росса. Участник 34го Кубка Америки. Рекламодатель: ООО "ПУЧ РУС", тел.: +7 495 921 17 91 / 92

PRADA

LUNA ROSSA

LUNA ROSSA
CHALLENGER 2013

PRADA

PRADA

PRADA

LUNA ROSSA

THE NEW FRAGRANCE FROM PRADA
PRADA.COM

журнал Men's Health®

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР,
РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

Арт-директор, зам. главного редактора Владислав Рябинин
Зам. главного редактора Антон Иванов
Редакторы Артем Бетев, Арсений Виноградов, Алексей Зимин, Дмитрий Сироткин
Продюсер, редактор раздела красоты Ольга Сабельникова
Выпускающий редактор Марина Облачева
Фитнес-редактор Дмитрий Смирнов
Медицинский редактор Евгений Пашанов, д. м. н.
Директор отдела моды Лариса Лазарева
Координатор отдела моды Анастасия Громова
Контрольный редактор Вера Полякова
Дизайнеры Николай Егоров, Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Шеф-редактор digital-проектов Men's Health Алексей Цыганов
Редактор сайта Дмитрий Быков
Выпускающий редактор digital-проектов Анна Щекина
Дизайнер iPad-версии Елена Котляр
Менеджер редакции Ольга Сукачева
НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Алексей Бальцевич, Илья Виноградов, Александр Вородеев, Михаил Вырцев, Роман Горчаков, Константин Жук, Ириней Калачев, Алексей Картышев, Сергей Костик , Кирилл Лагутко, Анастасия Ларкина, Вахрам Мурадян, Ольга Попова, Андрей Смирный, Стас Сырецких, Энди Ташер
Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

Коммерческий директор Мария Каменская
Старший менеджер по рекламе Елена Мартынова
Менеджер по рекламе Виталий Одров
Менеджер по рекламе mhealth.ru Виктория Лапа
Ассистент отдела рекламы Ольга Михайлова

Креативный директор Андрей Медин
Менеджер по маркетингу Анна Акимова
Координатор по работе с рекламодателями Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по подписке и распространению Антон Волков
Менеджеры по распространению в регионах Сергей Казаков, Владимир Дзюбка
Менеджеры по распространению в Москве Ольга Девальд, Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению Петр Шамаев
Менеджер по подписке Валерий Лубяко
Начальник отдела координации печати Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова

Фотостудия SIM Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс". Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА, ЧЛЕН СОВЕТА ДИРЕКТОРОВ
Дерк Сауер

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ
Александр Гукасов, Михаил Дубик, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.: (495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "САМАРА-ПРЕСС", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** Бурда-Алатау Пресс, т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54.

РЕКЛАМА

DOLCE & GABBANA

DOLCE & GABBANA
POUR FEMME
EAU DE PARFUM

DOLCE & GABBANA
POUR HOMME
EAU DE TOILETTE

журнал Men'sHealth

RODALE INC.

CHRIS LAMBIASE
SENIOR VICE PRESIDENT,
GROUP PUBLISHING DIRECTOR

JOYCEANN SHIRER
SENIOR VICE PRESIDENT,
MAGAZINE AND E-TAIL
CONSUMER MARKETING

RODALE INTERNATIONAL
Senior Vice President
Robert Novick
Editorial Director
John Ville

Deputy Editorial Director, Women's Health & Prevention
Laura Ongaro
Deputy Editorial Director, Runner's World and Bicycling
Veronika Taylor
Content Manager
Karl Rozemeyer
Editorial Assistant
Samantha Quisgard
Production Assistant
Shalene Chavez

Executive Director, Business Development & Marketing
Kevin LaBonge

Director, Business Development & Marketing
Angela Kim
Manager, Business Development & Marketing
Maria Urso
Business Manager
Jennifer Lally
Coordinator, Business Development & Marketing
Dana Rich

© 2013 Rodale Inc.
Все права защищены. Публикуется по лицензии Rodale Inc. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Ian Cockerill
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Airton Seligman
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Morgan Rees
ВЕНГРИЯ Mate Pasztor
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ГЕРМАНИЯ Wolfgang Melcher
ГРЕЦИЯ Vasilis Vardakas
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Luigi Grella
ИСПАНИЯ Alberto Saborido
КАЗАХСТАН Андрей Мануйлов
КИТАЙ Zhou Song
КОРЕЯ Seung Kwan Paik
МАЛАЙЗИЯ Gareth Corsi
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Sherwin Chua
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
УКРАИНА Дмитрий Прибытько
ФИЛИППИНЫ Peter Pilar
ФРАНЦИЯ Michel Birnbaum
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА Andre Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 200 000 экземпляров.
Цифровые копии журнала (Zinio, iPad-версия и т.д.): 26 000 экземпляров.
Март 2013 (№ 173)
Главный редактор: Вишнепольский К.А.

Дата выхода в свет: 19.02.2013
Цена свободная.
Адрес редакции: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1, **тел.:** 232 1750, **факс:** 232 1761
Адрес для писем читателей в редакцию
mh@imedia.ru
Отдел рекламы:
Тел.: 232-1750, 232-3200, факс: 232-9277
Отдел распространения:
Тел.: 232-3200, факс: 232-1760
Отдел подписки:
Тел.: 232-9251, факс: 232-1760
Категория информационной продукции 16+.

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км
Подписной индекс: 80542 по каталогу Роспечати, 27217 по каталогу "Пресса России", 99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати, 29220 по каталогу "Пресса России", 75678 по каталогу "Почта России".
Запрещено к реализации на территории Казахстана.

COSMOPOLITAN

СПЕЦИАЛЬНАЯ ИНТЕРАКТИВНАЯ ВЕРСИЯ ДЛЯ iPad В APPSTORE

делись

смотри

удивляйся

читай

играй

слушай

Подпишись на iPad-версию COSMOPOLITAN!

Подписка на 3 месяца	229 р.
Подписка на 6 месяцев	339 р.
Подписка на год	699 р.

18+ COSMOPOLITAN РОССИЯ

Доступно в App Store

подробную информацию ты найдешь на сайте www.ipad.cosmo.ru

Реклама

ФЕЙС-КОНТРОЛЬ

НА СТР. 109 ТЫ УВИДИШЬ НАШИ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО САУНДТРЕКУ ДЛЯ ТВОЕЙ ТРЕНИРОВКИ С ЖЕЛЕЗОМ. А ЛЮДЕЙ, ПОМОГАВШИХ НАМ В ПРОИЗВОДСТВЕ ЭТОГО НОМЕРА МН, МЫ ПОПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ, КАКАЯ МУЗЫКА СЛУЖИТ ИМ ИСТОЧНИКОМ БОДРОСТИ И ЭНЕРГИИ ДЛЯ ВЕЛИКИХ СВЕРШЕНИЙ.

1

ЛЕВ КАНТОР,

АВТОР МН

Если кто и способен быстро навести порядок в моих расстроенных чувствах, так это его пурпурное величество, единственный и неповторимый Принц. На него я могу положиться всегда. Лучший в мире певец, один из самых талантливых и самобытных гитаристов, автор самых пронзительных и небанальных поп-песен в истории современной музыки. Какие тут еще нужны объяснения?

2

ЕВГЕНИЙ КАСПЕРСКИЙ,

ГЕНДИРЕКТОР “ЛАБОРАТОРИИ КАСПЕРСКОГО”

Группа Nightwish, песня Dark Chest of Wonders. Прекрасный женский вокал в сочетании с мощными тяжелыми риффами и энергичной ритм-секцией. Рекомендую прослушивать по утрам — заряд бодрости на день обеспечен!

3

ЕКАТЕРИНА ИГНАТОВА,

ПСИХОЛОГ

На подвиги меня вдохновляет латинская музыка вообще и сальса в частности. Я могу слушать как аутентичную кубинскую сальсу, например Carita de Pasaporte в исполнении Havana D’Primera, так и Pussycat Dolls с их версией песни Perhaps. Как мне однажды сказал Борис Гребенщиков, мужчины слушают музыку преимущественно головой, а женщины — всем телом. Идти к новым свершениям мне больше нравится, пританцовывая в синкопированном ритме “раз, два, три, и”.

4

ДМИТРИЙ ЖУРАВЛЕВ,

ЗАМНАЧАЛЬНИКА УПРАВЛЕНИЯ ПРЕСС-СЛУЖБЫ И ИНФОРМАЦИИ МИНОБОРОНЫ РФ

Главное, чтобы музыка была русская и ритмичная. Взбодриться и настроиться на решительные действия мне помогают песни “Вставай страна огромная...”, “Стук” группы “Кино”, “Скованные одной цепью” группы “Наутилус Помпилиус”. На особом счету у меня Игорь Растеряев и его “Комбайнеры”. Веселая и зло ироничная, эта композиция полностью отражает нашу реальность. Она может и развеселить, и заставить собрать волю в кулак и двигаться к покорению очередных вершин!

5

ИГОРЬ ЛЕВИН,

ДИРЕКТОР ФУТБОЛЬНОЙ ШКОЛЫ “ЮНОСТЬ МОСКВЫ-СПАРТАК-2”

Самой мотивирующей для меня всегда была композиция We Are The Champions группы Queen. Даже если совсем нет никакого настроя, ставишь ее, и уже к середине песни и силы появляются, и желание двигаться вперед — хоть горы сворачивай. Так что всем рекомендую подзаряжаться от нее энергией.

GUCCI GUILTY
BLACK

НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ НЕГО

GUCCI GUILTY
BLACK

Реклама. Виновен. Черный. Смотрите новое видео Франка Миллера на www.youtube.com/guccifragrances

ЗВУК ВОКРУГ

ЕХАЛ Я КАК-ТО С РАБОТЫ ДОМОЙ. Был конец февраля, холод, тьма и слякоть, как полагается.

А еще тягучая пробка без каких-либо известий, что произошло там впереди и когда это закончится.

А еще за три недели до этого от меня ушла девушка, с которой мы прожили почти четыре года. Сначала как-то незаметно, за пару месяцев, повыносила свои вещи из дома, а потом пропала — не отвечает на звонки.

Но не до конца пропала. Только что звонила, чтобы подробно рассказать, как спала с нашим общим приятелем, еще будучи моей... эээ, даже не знаю, как назвать, — гражданской женой? Он, например, приезжал к нам ночью во двор, она выходила к нему в машину, ну и... Причем все друзья об этом знали, в том числе и те, кто считался "моими" — Карен, Ваня, Вера. Знали, но мне не сказали.

Я где-то слышал фразу "если бы это сняли в кино, я бы сказал, что у фильма хреновый сценарист..." Кстати, в машине еще и воняло чем-то третий день.

Класс, да?

И тут в автомагнитоле заиграл "Кипелов". Я рефлекторно дернулся переключить (не люблю русский "тяжеляк"). На фразе "Дождь проходит сквозь меня, но боли больше нет..." — остановился. На фразе "В шуме ветра за спиной я забуду голос твой" — сделал погромче. Последний припев я орал, не обращая внимания на соседей. "Я свободен, словно птица в небесах. Я свободен, я забыл, что значит страх". Доорав, вытер слюни, вырулил прочь из пробки и поехал дворами. Полегчало.

Каждый знает, что музыка — это изложенное в звуках настроение. И это настроение легко впрыснуть себе в уши. Нужно только припасти для каждого случая свой саундтрек. Вместо антидепрессантов — например, Jamiroquai. Вместо кофе или более тяжелых стимуляторов — скажем, Metallica. На стр. 109 мы предложили тебе плейлист для твоих самых тяжелых тренировок с железом. Для более интимных случаев подбери музыку себе сам, заранее — когда придет момент, она очень поможет.

Кирилл Вишнепольский

5 ФАКТОВ О ЖЕНЩИНАХ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

СТР. 41

"Женщин больше расстраивают девушки с идеальными фигурами на экране телевизора, нежели в печатных изданиях".

СТР. 78

"Если женщина сегодня хочет мужчину, она будет искать его более активно — осматриваясь вокруг, она будет поворачивать не только голову, но и всю верхнюю часть тела".

СТР. 113

"Сколь бы игриво ни вела себя девушка, это запросто может ничего не значить..."

СТР. 108

"Жесткое порно вызывает неосознанный стресс (например, из-за сцен насилия), и тогда порнофильм обрушит твой уровень тестостерона".

СТР. 194

"Баба Люба (сама живет в Митине) Позвала зятя из Бутова на чаепитие".

РЕКЛАМА

strellson
strellson
HOLY FASHION GROUP
strellson-sportswear.com

ПИСЬМО МЕСЯЦА

А НУ-КА, ДЕДУШКИ!

Периодически заглядываю в журналы своего внука, которые он повсюду разбрасывает. И невольно примеряю на себя какие-то идеи, которые там вычитываю. В 80 лет я освоил компьютер и теперь общаюсь с друзьями, которые находятся в разных уголках мира, по скайпу. Сейчас мне 82 года, но для меня до сих пор жизнь — это движение. А чтобы двигаться быстрее, в духе вашего журнала, я пересел со своего старенького “опеля” на “ауди-А4” с автоматической коробкой передач. И теперь многие меня не догоняют — в прямом и переносном смысле. **ВИКТОР**

МН: Виктор, так держать. Чтобы ты за рулем своей “ауди” мог разговаривать с друзьями в разных уголках мира, дарим тебе эту мини-гарнитуру Logitech UE 350 vi. Только не присылай за ней в редакцию внука, приезжай сам!

ВТЯГИВАТЬ НЕ В ТЯГОСТЬ

В статье “Так вот ты какой” вы пишете, что мышцы, позволяющие втягивать яички в брюшную полость, у взрослых людей атрофируются. Не хочу показаться хвастуном, но этому можно научиться. Факт! Ежедневные тренировки “напряг-расслабил” в течение нескольких лет — и вам воздастся по заслугам. Удачи!

ДМИТРИЙ

ЕСЛИ ВДРУГ ОКАЗАЛСЯ МЕДДРУГ

В одном из номеров я прочитал статью о методах, которые позволяют отличить боль после тренировки пресса от боли при грыже. Зная это, я помог другу избежать больших проблем со здоровьем: на тренировке он надорвался, и благодаря полученным от вас знаниям я понял, что у него была не обычная боль от нагрузки. После операции прошло уже несколько недель, и друг чувствует себя замечательно. А я начал думать о поступлении в медицинский вуз.

АРТЕМ

ОТОПИТЕЛЬНЫЙ СЕЗОН

Благодаря статье “100 дней секса” у меня в отношениях с женой снова настала весна! И пусть мы занимались любовью всего 36 дней подряд, а не все 100, зато мы вновь почувствовали себя двадцатилетними. Кстати, скоро у нас будет ребенок. Надеюсь, что мужик!

ИГОРЬ

ПОДОЗРЕНИЕ УПАЛО

Прочитал статью “Не прислоняться” в январском МН и понял, как рискованно кататься на метро. И вот еду я в вагоне и наблюдаю за людьми вокруг. Вижу — ненормальный, отхожу в другое место. Осмотрелся — опять сомнительный тип, надо держаться подальше, сонва переместился. Долго я так шарахался от каждого подозрительного человека. На следующей станции, когда я выходил, ко мне подошел полицейский и попросил проследовать за ним. Пришлось долго оправдываться и объяснять, что я следую советам из журнала. В итоге меня отпустили, проверив паспорт. Видно, не один я читал МН, раз кто-то обо мне доложил. А журнал пришлось оставить полицейским — в качестве доказательства.

АЛЕКСЕЙ

ПРОВЕРЕННАЯ НЕВЕРНОСТЬ

Прочитав в январском номере статью “Отелло как улика” и пройдя тест, я понял, что не беспочвенно ревную свою девушку, с которой мы, кстати, решили пожениться. Я установил шпионскую программу, отслеживающую нажатия клавиатуры, и получил доступ к ее почте. То, что я там нашел, было ужасающе: девушка во время наших отношений оказывала секс-услуги за деньги, находя клиентов через сайт знакомств! Я ничего не рассказал ей, а просто собрал вещи и ушел. Вот так МН уберег молодого перспективного парня от нелепой ошибки.

НИКОЛАЙ

Дорогой читатель! Оставить мнение о номере ты можешь на нашем сайте: www.mhealth.ru/feedback/ или написать по адресу: mh@imedia.ru

Автор письма месяца в апреле получит пиджак Tom Tailor

mazda

zoom-zoom

НОВАЯ Mazda 6.
ДВИЖЕНИЕ, ВОПЛОЩЕННОЕ В МЕТАЛЛЕ

Имеет ли движение форму? Теперь – да. Движение имеет форму новой Mazda6.
Новая философия дизайна KODO* вдохновлена самой природой – ее живыми, атлетичными формами. Комплекс технологий SKYACTIV обеспечивает непревзойденное соотношение динамики и эффективности в сочетании с комфортом и качеством, удивляющим даже самых искушенных.
Видеть движение. Чувствовать движение. Наслаждаться движением. Новая Mazda6.

Служба клиентской поддержки Mazda: 8 800 100 00 70.
* KODO – душа движения.

mazda.ru

реклама

Жизнь моя хоть и прекрасна, а только не совсем. Виной этому недоразумению является мерзость, в психологии именуемая кризисом среднего возраста. И ладно бы кризис как таковой, но нет, у меня его самая гнусная форма — предчувствие.

То есть кризиса нет, а предчувствие есть.

Потому что кризис среднего возраста — страшная штука, между прочим, — обязательно нагрянет. Скрутит, изломает. Так меня вот уже лет пять убеждают старшие товарищи. Им под сорок, а кое-кому даже и под пятьдесят. На дни рождения я неизменно желаю им сменить профессию и устроиться на завод железобетонных конструкций — чтобы не пропадал песок, который из них сыпется.

Ничего-ничего, говорят они мне: вот стукнет тебе тридцать пять или сорок, и придет ОН. Придет и не пощадит.

Они знают, о чем говорят. Один, прибитый кризисом, развелся с женой (уже с третьей), выбрал пассию помоложе, но не удержал темп, был обобран и осмеян. Недавно вновь женился на ровеснице и успокоился.

Второй побросал все свои пятнадцать работ и уехал из Сибири в Москву — менять жизнь. Теперь он работает на пятнадцати работах в Москве. Третий стал дауншифтером — бросил пост директора по продажам и завел пчел. Пчелы взяли его в семью и заставили продавать мед. Четвертый спился, но он к этому довольно долго шел, лет двадцать. Что не отменяет пагубности кризиса.

Никого, никого не пощадил!

Пятого, кто приходит на ум, в день тридцатипятилетия свалила депрессия — ничего, говорит, не хочу, потому что все без толку. Буду, говорит, лежать на диване и плевать в потолок, пока не пройдет. К счастью, погостить приехала теща из Сыктывкара, и знакомый мой на следующий день вышел на работу. Не вышел даже — выбежал. Шестой неожиданно начал молодиться: вставил кольцо в нос, вытатуировал на спине кабана, учится танцевать танго, купил моторную лодку — в общем, совсем человеку тяжело, вон как мечется, чтобы все успеть.

Поэтому я морально готовлюсь. Вот-вот я должен проснуться ночью в поту и понять: все пошло не так, и дальше будет все тоже не то — скучная жизнь обычного человека. Вторая — само собой, не лучшая — ее половина. Как известно, кризис среднего возраста бьет сразу по всем мягким (и даже пока еще твердым) местам. На работе — потолок, на голове — лысина, жена — дура, дети — эгоисты, юность прошла, будущего нет. Ну а какое будущее? Смотреть, как молодые и борзые обходят тебя на карьерной дуге? Понимать, что ничего сверхординарного тебя не ждет? Что все планы, казавшиеся реальными, несбыточны? Что ты больше не принадлежишь себе? Что не будет ни легкости, ни яркости, ни остроты? Ни больших целей, ни великих сил? Что человек, с которым ты связал жизнь, тебе совершенно чужой...

Был бы я посентиментальней, разрыдался бы.

Только я не совсем понимаю, отчего рыдать. Ну потолок. Ну лысина. Ну юность прошла. Приятного, конечно, мало, но неожиданного и того меньше. Разве что последний пункт смущает. Как-то привык я к жене, да и вообще. Но что делать?

– Жена! — говорю я жене. — Имей в виду, вот-вот наступит кризис среднего возраста, и мы друг другу мгновенно опостылеем. И ничего с этим не поделать, представляешь?

– Не опостылеем, — говорит жена.

– Почему?

– Потому что у нас совместная ипотека на сто лет.

– А и то верно, — соглашаюсь я, — какой кризис, когда ипотека. Ну, хоть какая-то от нее польза.

В смысле от ипотеки, а не от жены.

В общем, жду. Дождусь — расскажу, что там и как.

Евгений Крузенштерн

КОММЕНТИРУЕТ ЕКАТЕРИНА ИГНАТОВА, ПСИХОЛОГ, СОТРУДНИК ИНСТИТУТА СИСТЕМНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ:

Кризис среднего возраста рано или поздно настигает любого мужчину. Тот, кто говорит, что все это выдумки (16% российских мужчин в возрасте от 30 до 39 лет и 20% — в возрасте 40–49 лет утверждают, что никакого кризиса не существует — данные Superjob.ru), либо еще не столкнулся с ним, либо не хочет признаваться себе и другим, либо называет испытываемый психологический дискомфорт как-то иначе. Либо проживает настолько безрадостную жизнь, что эмоциональные спады и депрессия — нормальное для него состояние. Главный совет тому, кого уже посетил кризис среднего возраста: быть честным с самим собой и принять свои страхи. Не метаться в панике и не пытаться изменить то, что уже не изменишь, а трезво оценить возможности, которые есть здесь и сейчас, и сконцентрироваться на них, не сожалея о тех, что упущены.

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

от 865 000 руб.

Volkswagen Tiguan.

Поймай его, если успеешь!

Это серьёзное предложение, и ваш горячий нрав не позволит оставить его без внимания! Первые три месяца нового года цена на Тигуан начинается с цифры, указанной выше. Вы всё ещё читаете этот текст? Этого не может быть!
Встречаемся в ближайшем салоне Volkswagen через час!

sochi.ru 2014

Дополнительная информация – по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru (18+) Реклама

Das Auto.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

МОЖНО ЛИ МНЕ ПЕРЕСАДИТЬ ВОЛОСЫ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА? ДОПУСТИМ, Я ХОЧУ РЫЖИЕ УСЫ, А САМ Я ТЕМНО-РУСЫЙ.

Марат

НЕЛЛИ ГАРИПОВА, ГЕНЕРАЛЬНЫЙ МЕНЕДЖЕР КЛИНИКИ REAL TRANS HAIR

Нет, это невозможно. Волосяные фолликулы пересаживают вместе с окружающей их тканью, а она будет отторгаться твоим организмом как чужеродное тело. Теоретически можно с помощью специальных препаратов подавить иммунную функцию организма до такой степени, что пересаженный материал с тобой сроднится. Но стоят ли рыжие усы того, чтобы из-за них лишать организм естественного механизма защиты? Лучше покрась усы хной.

ФОТО: LEGION-MEDIA

HONDA
The Power of Dreams

НОВЫЙ CR-V
УМНЫЙ ПОЛНЫЙ ПРИВОД
от 1 149 000 руб*

Новый Honda CR-V совместил в себе самое лучшее от разных классов автомобилей. Мы объединили высочайшее качество и надежность, присущие автомобилям Honda, с ярким дизайном, отвечающим требованиям времени, и улучшили все ключевые характеристики нового автомобиля. Система трансформации сидений One Motion Operation**, светодиодные ходовые огни и, разумеется, умный полный привод, который обеспечивает исключительную управляемость на любом дорожном покрытии благодаря новой автоматизированной системе Real-time AWD***. Новый Honda CR-V - это городской кроссовер, который с успехом справится с любой ситуацией на дороге.

8-800-555-7711

WWW.HONDA.CO.RU

FACEBOOK.COM/HONDARUSSIA

*Комплектация 2.0 Elegance MT AWD **Управление одним движением ***Автоматический полный привод

Реклама

Стоит ли мне раскошеливаться на дополнительную гарантию при покупке какой-нибудь дорогостоящей техники — например, последнего айфона или компьютера?

Иван

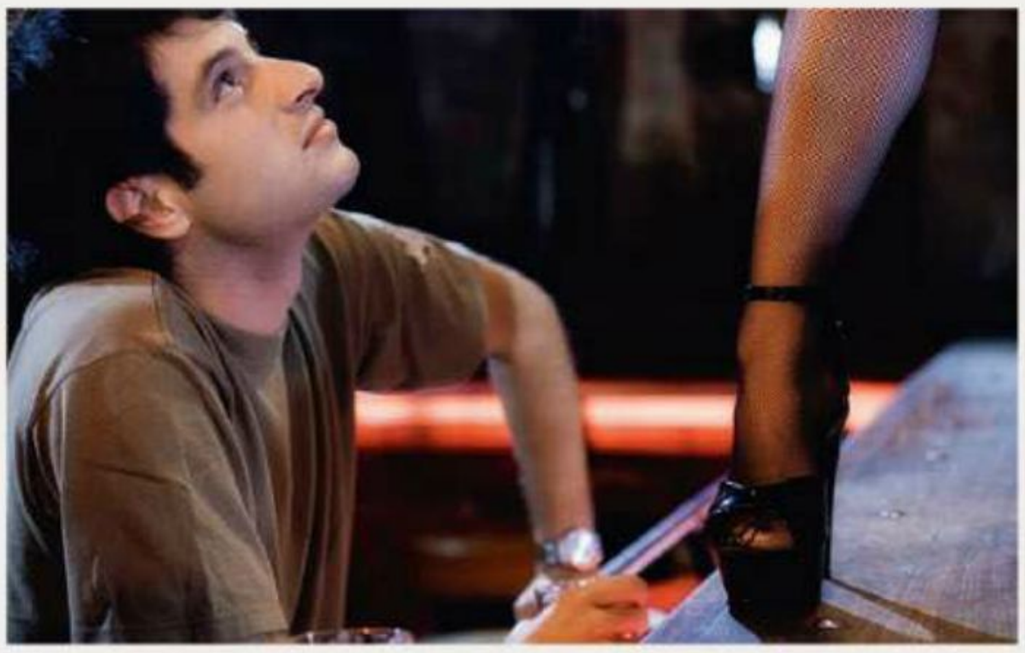
ДЖЕК ОТТЕР, ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ РЕДАКТОР ФИНАНСОВОГО ПОРТАЛА CBS MONEYWATCH.COM

Для начала выясни, что тебе пытаются продать вместе с товаром: дополнительные услуги в гарантийный период или дополнительную гарантию после окончания срока заводской. Впрочем, неважно: ни на то, ни на другое деньги тратить не стоит. Дополнительная гарантия, скорее всего, себя не оправдает. Анализ большого объема статистических данных, проведенный американским изданием Consumer Reports, показал: в большинстве случаев техника просто не выходит из строя в период действия расширенной гарантии. А если что-то и сломается, то ремонт в среднем обойдется не дороже той самой допгарантии.

ЖЕНСКАЯ ЛОГИКА
с Ариной Винтовкиной

УЖЕ ТРИ ГОДА НЕ МОГУ ЗАБЫТЬ СВОЮ БЫВШУЮ. РАБОТА И ТРЕНИРОВКИ ОТВЛЕЧЬСЯ НЕ ПОМОГАЮТ. ПОПЫТКИ ВНОВЬ ОБРАТИТЬ НА СЕБЯ ВНИМАНИЕ УСПЕХА НЕ ИМЕЛИ, НО И ЗАБЫТЬ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Влад Савин



Вместо одной большой любви рекомендую тебе серию маленьких, но ярких интрижек. Но только чтобы прям одна за одной, а можно даже и внахлест. Тебе нужно почистить кэш. Избавить свою многострадальную голову от информации о том, в какой позе она спала, чем пахла, как мелодично скрежетала зубами, когда была не в духе. Если воспоминания не стерлись за три года сами собой, их надо вытеснить. И в этом смысле я больше верю в эффективность бригады морально неустойчивых девиц, чем в работу и фитнес.

ЖЕНА НИКОГДА НЕ ПРОВОЦИРУЕТ БЛИЗОСТЬ, ЗАТО ВЫСТРАИВАЕТ МЕЖДУ НАМИ СТЕНУ СВОИМИ ОТКАЗАМИ (“ЭТО Я НЕ МОГУ, ЭТО НЕ ХОЧУ...”). А Я И НЕ ТРЕБУЮ НИЧЕГО НЕВЕРОЯТНОГО! ХОТЕЛ ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ, НО В НАШЕМ ГОРОДКЕ ИХ НЕТ.

Konstantin

Причин, почему женщина не горит желанием, — грузовик и маленькая тележка. Начиная с фатального несовпадения темпераментов (сам дурак, что не выяснил этого до свадьбы), заканчивая обыкновенной молочницей (из-за которой все больно и неприятно) или необыкновенной заезженностью бытом (порой мужчинам достаточно просто вывести своих скучных жен отдыхать, чтобы там, вдали от постылых сковородок/метро/ипотек, они снова заинтересовались сексом). Надо копать, вычислять, расследовать, с чем имеешь дело конкретно ты. И сделать это в четыре руки со специалистом действительно будет проще. Чтоб ты знал: большинство толковых психологов, проживающих в больших мегаполисах, практикуют дистанционные консультации, например, по скайпу.

ВСТРЕЧАЮСЬ С ДЕВУШКОЙ НА 7 ЛЕТ МОЛОЖЕ МЕНЯ. РЕШИЛ ВЗЯТЬ НАПОРОМ: КИНО, ЦВЕТЫ, SMS, ЗВОНКИ. НЕ ВЫШЛО. СКАЗАЛА, ЧТО ЕЩЕ

МНЕ 20 ЛЕТ, Я СТЕСНИТЕЛЬНЫЙ И РОБКИЙ. ПОЗНАКОМИЛСЯ СО СТРИПТИЗЕРШЕЙ. ОБЩАЕМСЯ МЕСЯЦ, НО СЕКСА НЕ БЫЛО. Я ЕЙ УЖЕ И ДЕНЬГИ ПРЕДЛАГАЛ, И НА ЖАЛОСТЬ ДАВИЛ. ГОВОРИТ, ЧТО НЕ ВОСПРИНИМАЕТ МЕНЯ КАК МУЖЧИНУ. КАК СЕБЯ ВЕСТИ, ЧТОБЫ ЕЕ ПЕРЕКЛИНИЛО В МОЮ СТОРОНУ?

Alex

Тандем скромняги и стриптизерши и без того не перспективный, но ты своим поведением убил любую надежду на сближение. Нет девушки, которая согласилась бы на секс с тем, кто его выпрашивал! Стоит мне только представить, как парень одной рукой утирает слезы, пытаясь меня разжалобить, а второй — запихивает деньги в трусики, как мое либидо съеживается до наноразмеров. Не делай так больше никогда! Твоя королева шеста не врет, когда говорит, что не воспринимает тебя как мужчину. Ты в ее глазах сейчас обладаешь примерно той же степенью сексуальной привлекательности, что одноногая блохастая чупакабра — и прогнать жалко, и приласкать брезгливо. Не удивлюсь, если она продолжает общаться с тобой, желая узнать: возможно ли, чтобы мужчина пал еще ниже.

НЕ ГОТОВА К ОТНОШЕНИЯМ И ПРЕДЛОЖИЛА ПРОСТО ОБЩАТЬСЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Константин

Убедись, что ее “неготовность” — не попытка окончательно соскочить. Резкого охлаждения не наблюдается? Оставь наскоки ее нетерпеливым сверстникам и используй преимущества опытного кавалера. Покажи ей, что мир взрослых мужчин — это не только редеющая шевелюра, хруст в суставах и занудные разговоры о курсе валют, но и качественно иной уровень досуга. Тебе нужны неординарные идеи для свиданий. Не важно, что это будет: соколиная охота, дегустация салата из медузы или массаж эбонитовыми палочками. Главное, чтобы это было нечто действительно “эдакое”, на что у юниоров не хватит денег/духа/мозгов. И не торопись переводить отношения в горизонтальную плоскость. У молодых ухажеров, как правило, плохо не только с выдумкой и финансами, но и с выдержкой. На их фоне ты будешь выглядеть экзотично и интригующе.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

Новый Toyota Auris
Стиль большого города

TOYOTA

УПРАВЛЯЙ МЕЧТОЙ

Эпоха нового стиля

Познакомьтесь с новым Auris – его обновленный выразительный дизайн провозглашает начало новой эры в дизайне автомобилей Toyota. Стильный, заметный, элегантный, новый Auris – настоящий городской житель. В сиянии огней большого города он уверенно движется к цели и никогда не теряется в безликой толпе. Город – это его стихия.

Реклама

www.facebook.com/toyotarussia
www.toyota.ru
Служба клиентской поддержки Toyota: 8-800-200-57-75

TOYOTA Trade-In
Обмен автомобилей
В лучших традициях

Официальный партнер
чемпионата мира ИААФ
по легкой атлетике 2013

На головке члена появилось раздражение, он постоянно чешется, и даже появились небольшие белые выделения. Все это верные признаки, если не ошибаюсь, кандидоза. Как от него избавиться?

Илья

ЕВГЕНИЙ ПАШАНОВ, Д.М.Н.

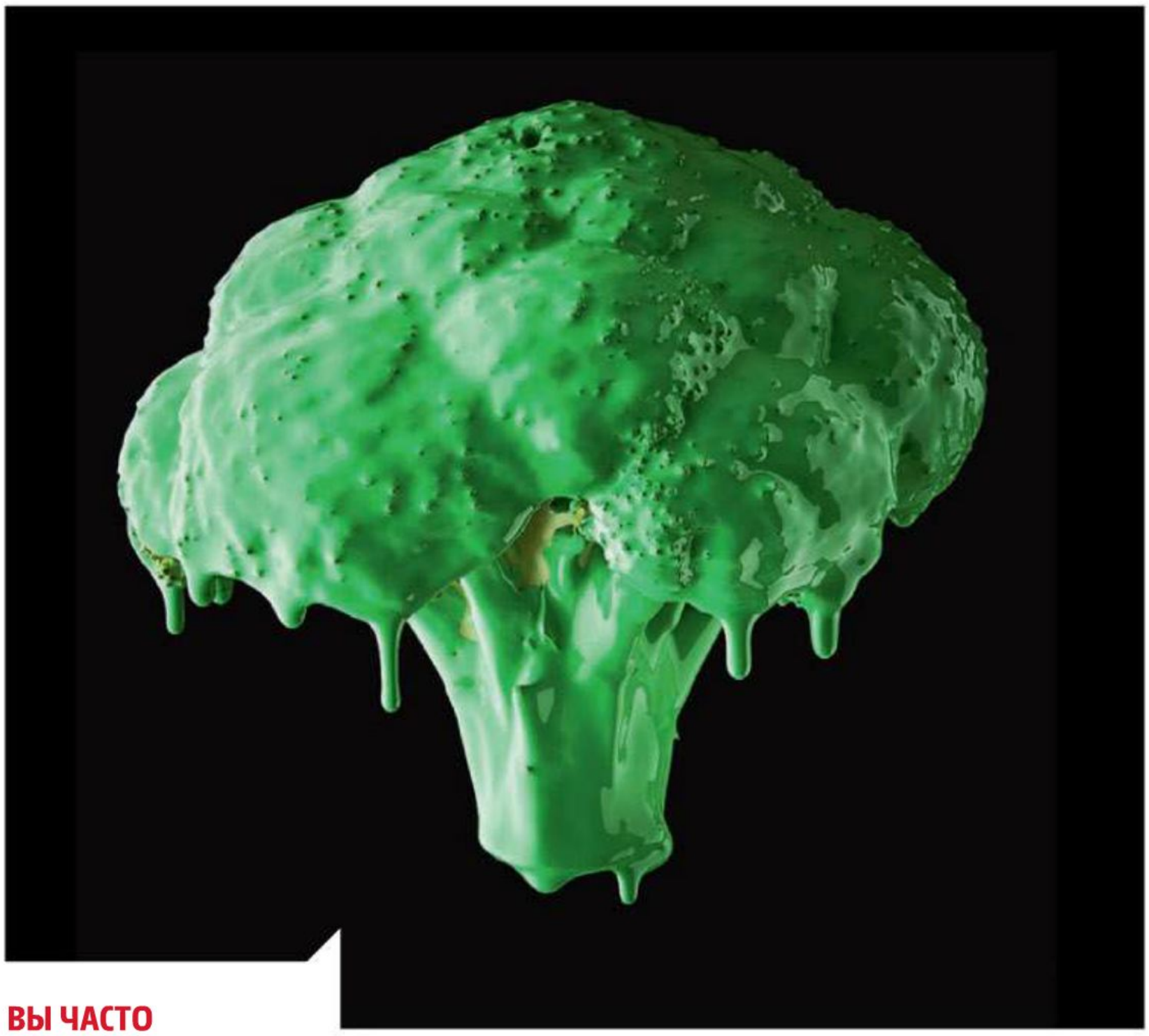
Если у тебя кандидоз, то есть грибковая инфекция, то тебе нужно бежать к врачу, а не теряться в догадках. Если твои домыслы подтвердятся, тебе назначат местную терапию (например, клотримазол в виде крема или мази), возможно, в сочетании с противогрибковым препаратом для приема внутрь (чаще всего — флуконазолом). Однако поставить диагноз и давать рекомендации заочно невозможно, а заниматься самолечением — дело неблагодарное, поэтому лучше показаться специалисту.

Когда мне нужно за что-то извиниться, у меня это получается очень коряво. Как мне научиться делать это нормально?

Дмитрий

ЭЛИ КАРАМ, ПРОФЕССОР СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ В УНИВЕРСИТЕТЕ ЛУИСВИЛЛЯ

Самая распространенная ошибка, когда приносишь извинения, — превращать монолог раскаяния в обвинительную речь. "Да, мне жаль, что так получилось, но ты сама виновата..." — так ведь ты делаешь? Глупо также торговаться: "Если ты обиделась, то извини..." Если уж решил извиниться, забудь фразы "мне жаль, если" и "мне жаль, но" — действуй четко: признай свою роль в том, что случилось, вырази сожаление и дай обещание, что такого не повторится. Лучше всего, если ты также сообщишь, что намерен предпринять (или уже предпринял), чтобы избежать повторения подобной истории.



ВЫ ЧАСТО ПИШЕТЕ О ПОЛЬЗЕ БРОККОЛИ, И Я БЫЛ БЫ РАД ВКЛЮЧИТЬ ЭТОТ ПРОДУКТ В СВОЙ РАЦИОН, ТОЛЬКО МНЕ НЕ НРАВИТСЯ ЕГО ВКУС. ЕГО МОЖНО КАК-ТО УЛУЧШИТЬ?

Григорий

ЭЛИЗАБЕТ ДЖЕФФРИ, ДИЕТОЛОГ УНИВЕРСИТЕТА ИЛЛИНОЙСА

О пользе некоторых продуктов мы не устанем писать никогда. И сейчас не можем удержаться: съедая от трех до пяти порций овощей семейства крестоцветных в неделю, ты снижаешь риск развития рака простаты на 40%. Теперь о вкусе. Ешь брокколи с горчицей — польза никуда не денется, зато вкус станет более насыщенным. Или смешивай брокколи с хреном и капустой, или бросай соцветия в суп. Наконец можешь полить соцветия оливковым маслом, присыпать чайной ложкой сахара и поставить в духовку на 10 минут при температуре 230°С — получишь "карамельную" брокколи.

ОДНИМ СЛОВОМ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ВСЕГДА ВЫПОЛНЯТЬ РАБОТУ В СРОК?

СРАВНИВАТЬ

Посмотри на своих коллег, круг обязанностей которых схож с твоим, и оцени, какой объем работы за какое время они выполняют. Потом сравни их результаты с собственными. Так ты увидишь, за какой период можно справляться с работой, и будешь лучше рассчитывать свои силы на ее выполнение. Многие из нас, как правило, переоценивают свои возможности.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

www.renault.ru

RENAULT DUSTER
4x4 ДЛЯ ВСЕХ

СИСТЕМА НАВИГАЦИИ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ

ВМЕСТИТЕЛЬНЫЕ САЛОН И БАГАЖНИК

ВЫСОКИЙ КЛИРЕНС

ОТ 469 000 РУБЛЕЙ[1]

RENAULT QUALITY MADE**

НОВЫЙ RENAULT DUSTER — надежный и доступный внедорожник.

- Интеллектуальная система полного привода[2]
- Широкая линейка двигателей: бензин 1.6 16V и 2.0 16V, 1.5 DCi
- Внедорожная геометрия кузова
- Гарантия — 3 года или 100 000 км пробега[3]

Renault рекомендует elf

DRIVE THE CHANGE*

RENAULT

[1]Цена на версию Authentique (Аутентик) 1.6 4x2 МКП5 без учета стоимости окраски металлик. Предложение действительно с 01.03.2013 по 30.04.2013 у официальных дилеров Renault. Количество автомобилей у дилеров ограниченно. Дополнительная информация по телефону 8-800-700-79-97 (звонок по РФ бесплатный) или на www.renault.ru. [2]Доступно для полноприводных версий. [3]Действие гарантии заканчивается после 3 лет эксплуатации автомобиля или после достижения 100 000 км пробега, в зависимости от того, что наступит раньше. *Управляй переменами. **Качество Renault. Реклама.

ФЕХТОВАНИЕ НА САБЛЯХ

СОФЬЯ ВЕЛИКАЯ

Великая фехтовальщица если скажет — то как саблей отрежет. Так случилось и на этот раз, когда мы попросили Софью Великую, пятикратную чемпионку мира по фехтованию на саблях, закончить пять важных фраз.

ВОЗРАСТ: 27 ЛЕТ
РОСТ: 176 СМ
ВЕС: 69 КГ
ДОСТИЖЕНИЯ: ДЕСЯТИКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА РОССИИ, ШЕСТИКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА ЕВРОПЫ, ПЯТИКРАТНАЯ ЧЕМПИОНКА МИРА, СЕРЕБРЯНЫЙ ПРИЗЕР ОЛИМПИАДЫ (2012)

НАСТОЯЩИЙ МУЖЧИНА ПОХОЖ НА...
айсберг. По жизни холодный и прочный как скала и тающий от женского тепла.

ВСЮ СВОЮ ЖИЗНЬ Я ХОТЕЛА, ЧТОБЫ МУЖЧИНА...
мог научить меня готовить вкусное и необычное блюдо.

ПЕРВОЕ, ЧТО Я ЗАМЕЧАЮ В МУЖЧИНЕ, ЭТО...
такт и воспитание. Тактичных и воспитанных мужиков немного, и их сразу видно. Или не видно.

Я НЕ ПРОТИВ, КОГДА МУЖЧИНА ПЬЕТ...
и точка. Я не против, когда мужчина пьет. Главное, чтобы он контролировал себя от первой до последней рюмки и не напивался.

МУЖЧИНЫ МОГЛИ БЫ ЗАНИМАТЬСЯ СЕКСОМ ЧАЩЕ, ЕСЛИ БЫ...
хотели не секса, а любви. С человеком, которого любишь и который любит тебя, секса всегда ровно столько, сколько нужно.

ФОТО: ANDY TASHER(A.B.A. GROUP), MAKE UP: ОЛЬГА ПОПОВА

Volkswagen Passat.
Вот это выбор!

Специальные цены*

Широкий выбор комплектаций в салонах дилеров

Самый приятный выбор – это выбор между хорошим и отличным. Благодаря многообразию вариантов комплектаций, представленных в салонах официальных дилеров, вы можете выбрать и приобрести именно такой Volkswagen Passat, о котором всегда мечтали. Тем более что только сейчас действуют специальные цены.

Passat R-line *(Р-лайн)*

sochi.ru 2014

*Предложение действительно в период с 1 января по 31 марта 2013 года, при наличии автомобилей в салонах официальных дилеров.

Дополнительная информация – по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru (18+) Реклама

Das Auto.

ОФИЦИАЛЬНЫЙ АВТОМОБИЛЬ

МН'15 ИСТОРИЯ

ОТ РЕДАКЦИИ:

15 лет назад, в январе 1998 года, вышел в свет первый номер русского издания журнала Men's Health. Весь 2013 год мы будем праздновать этот юбилей с помощью этой рубрики — "МН15". Здесь ты узнаешь об истории журнала в России, деятельности Men's Health во всем остальном мире и о наших читателях.

ИЗ МАТЕРИАЛА "ЧТО СОДРАТЬ У СТРИПТИЗЕРА":

Чтобы узнать, почему женщины иногда готовы платить за право посмотреть на то, что многие мужчины готовы показать им бесплатно, наш корреспондент (а ныне — главный редактор журнала Maxim) Александр Маленков переоделся дамой и проник в ночной клуб на мужской стриптиз: "В лифчик мне подложили ватные плечики, в джинсы засунули пару полотенец. Сзади. Короткая кружевная кофточка открывала мой бритый живот... Колготки, как оказалось, действительно греют. Выщипывание бровей напоминает вырывание зубов: в 10 раз менее болезненно, зато в 1000 раз дольше".

НОМЕР: **26**
ТИРАЖ: **90 000**
ОБЪЕМ: **196 СТРАНИЦ**
ПЕРИОД ПРОДАЖ: **ДЕКАБРЬ 2000 ГОДА**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР: **ИЛЬЯ БЕЗУГЛЫЙ**

УПРАЖНЕНИЕ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

"Офисная дыба" (стр. 130): "Встань со стула. Повернись спиной к столу, возьмись за край столешницы и слегка согни руки в локтях. Пятки упираются в пол. Теперь, не увеличивая сгиба локтей, опусти ягодицы к полу, а затем вернись в исходное положение. Нагрузка приходится на нижнюю часть трапециевидной мышцы. Ее-то мы и разминали".

ГАДЖЕТ ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

MD-рекордер (стр. 26): "Обычными кассетными и CD-плеерами сейчас никого не удивишь. Недавно в продаже появились MD-рекордеры. Запись звука в них происходит на специальный диск, формой напоминающий компьютерную дискету. На него вмещается до 80 минут стереозвука или 160 минут моно. Сейчас можно купить приличный MD-рекордер за $100–200".

ДРУГИЕ СОБЫТИЯ ДЕКАБРЯ 2000 ГОДА

10 ДЕКАБРЯ → На свет появилась одна из самых удачных моделей мобильных телефонов в истории — "неубиваемая" Nokia 3310. За следующие семь лет в мире было продано около 126 миллионов аппаратов.

15 ДЕКАБРЯ → Навсегда остановлен реактор энергоблока №3 Чернобыльской АЭС. Станция прекратила генерацию электроэнергии и была выведена из эксплуатации.

27 ДЕКАБРЯ → вступил в силу закон "О государственном гимне Российской Федерации". В качестве мелодии утверждена музыка Александра Александрова.

Реклама

Inspiration: opposites attract..

* КОЛЛЕКЦИЯ ВЕСНА-ЛЕТО 2013 ** Вдохновение: притяжение противоположностей

SPRING - SUMMER
COLLECTION 2013*

swatch

МН'15

ГЕОГРАФИЯ

ЖУРНАЛ:
MEN'S HEALTH AUSTRALIAN
ТИРАЖ: **73 111**
ИЗДАЕТСЯ: **С 2004 ГОДА**
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
ЯН КОКЕРИЛЛ
ГЕРОЙ ОБЛОЖКИ, ДЕКАБРЬ 2012 ГОДА:
ДЖЕЙСОН МОРГАН, МОДЕЛЬ

ОТ РЕДАКЦИИ:

Men's Health — крупнейшее в мире мужское издание. Под этим брендом выходит 39 журналов в 46 странах мира, а совокупная аудитория МН — более 24 миллионов человек. Продолжаем изучать географию бренда Men's Health. Взять, например, Австралию.

ХАРАКТЕРНАЯ ПУБЛИКАЦИЯ:

"Что делать, если паук-охотник пробрался в твою спальню. Шаг первый: обалдеть от испуга. Шаг второй: вспомнить, что ты мужчина, а мужчины не должны бояться малюсенького безобидного создания, пусть и волосатого... черт, оно приближается! Шаг третий: сгонять на кухню за емкостью, в которую поместится нарушитель и отверстие которой можно будет спокойно закрыть листом бумаги (например, небольшой пищевой контейнер). Шаг четвертый: подойти к пауку, накрыть его контейнером, подсунуть под него лист бумаги, который будет играть роль крышки. Шаг пятый: не переворачивая контейнер, выбежать с этой конструкцией на улицу и выбросить чудище в кусты. Шаг шестой: переехать в другой дом".

СТРАНА:
АВСТРАЛИЯ

ПЛОЩАДЬ:
7 692 024 КВ. КМ (6-Я В МИРЕ)

СТОЛИЦА:
КАНБЕРРА

КЛИМАТ:
ЛЕТО В АВСТРАЛИИ ДЛИТСЯ С ДЕКАБРЯ ПО ФЕВРАЛЬ, ЗИМА — С ИЮНЯ ПО АВГУСТ

ДВИЖЕНИЕ:
ЛЕВОСТОРОННЕЕ ДВИЖЕНИЕ ТРАНСПОРТА, ПРИ ЭТОМ СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ПРАВИЛА РАСПРОСТРАНЯЮТСЯ И НА ПЕШЕХОДОВ

ДОСТАТОК:
ЗАРПЛАТА АВСТРАЛИЙЦЕВ СОСТАВЛЯЕТ В СРЕДНЕМ $27 ТЫС. В ГОД

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ:
82 ГОДА

В АВСТРАЛИИ ЛЕГАЛИЗОВАНА ПРОСТИТУЦИЯ.

ФАКТЫ О СТРАНЕ

61% взрослых австралийцев имеют лишний вес или страдают ожирением.

20% австралиек предпочитают виртуальный секс реальному, потому что близость в онлайне — это "увлекательно, невинно и безопасно".

С 1951 года самолеты австралийской авиакомпании Qantas Airways не попали ни в одно происшествие, которое привело бы к жертвам.

$1280 в год тратит средний австралиец на азартные игры (этот показатель — самый высокий в мире).

Согласно рейтингу британского фонда Charities Aid Foundation, Австралия занимает первое место в мире по уровню развития частной благотворительности — около 57% населения на что-нибудь кому-нибудь непременно жертвуют деньги.

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ПОЛНАЯ ВЕРСИЯ НОМЕРА В ТВОЕМ ПЛАНШЕТЕ

iPad
Samsung Galaxy Tab

Теперь и бесплатная LITE-версия!

КОНКУРС "ГЕРОЙ MEN'S HEALTH"

ОТ РЕДАКЦИИ: Обычно мы ставим на обложку звезд кино и спорта. Но раз в пять лет, отмечая очередной юбилей, мы зовем украсить журнал нашу главную звезду — читателя. Проблема, однако, в том, что только у российского издания МН — 1,4 млн постоянных читателей (данные TNS Russia). Всех на обложку не поставишь, придется выбирать.

ЧТО Ж, ВНИМАНИЕ — КОНКУРС!

1 Что нужно

Ты — подтянут, ухожен, невозмутим и уверен в себе. Ты живешь в России, тебе уже исполнилось 18 лет (пусть даже это приятное событие произошло лет пятнадцать назад). Тогда ты нам подходишь. До 24 апреля 2013 года загрузи свои фотографии (лучше без майки) и рассказ о себе на www.mhealth.ru/sp/hero/. Если ты пройдешь первоначальный отсев, устроенный придирчивым жюри, твоя страничка появится на нашем сайте.

2 Что дальше

25 апреля стартует голосование, которое продлится 50 дней. Ты сможешь провести предвыборную кампанию на нашем сайте, как — мы тебе расскажем. Голосование будет закрыто в 23:59 13 июня 2013 года.

3 Что в итоге

На следующей после голосования неделе редакционное жюри изучит профайлы пяти финалистов и определит их место в журнале: кто-то украсит собой рубрику "Персональный тренер", кто-то станет моделью модной съемки, ну а один счастливчик — попадет на обложку. Результаты будут объявлены на Mhealth.ru 20 июня 2013 года. Номер журнала, героями которого стали наши лучшие читатели, — сентябрьский по счету — выйдет в продажу 13 августа.

В БОРЬБУ ЗА МЕСТО НА ОБЛОЖКЕ УЖЕ ВСТУПИЛИ:

Даниил Тарасенко, Красногорск

Степан Акентьев, Москва

Владимир Киреев, Горняк

Александр Караев, Нижний Новгород

Алексей Дюдяев, Москва

Александр Гальмутдинов, Тула

Александр Тарасов, Липецк

Алексей Новиков, Москва

Юрий Новиков, с. Алехино, Иркутская обл.

Руслан Захаркин, Москва

FRED & FARID

www.inter-parfums.fr

На правах рекламы. Товар сертифицирован

MONT BLANC

LEGEND

НОВЫЙ АРОМАТ

УВАЖАЕМАЯ Ч.

Ты знал, что четверть читателей Men's Health — читательницы? Так вот знай. С этой информацией связана и тема сегодняшней заметки: “Девушка и журналы”.

1

Красивые тела, изображенные на обложках модных женских журналов, как минимум на 15% легче тех тел, что эти журналы читают. По наблюдению экспертов, этот разрыв медленно, но верно увеличивается в течение последних 50 лет.

2

1693-й — год рождения первого женского издания. Речь о просуществовавшей месяц английской газетке The Ladies' Mercury (“Дамский вестник”), первый номер которой вышел 320 лет назад, 27 февраля. А первый российский женский журнал появился в 1779 году и назывался “Модное ежемесячное издание, или Библиотека для дамского туалета”.

3

Женские журналы существуют нам на благо: в ходе по всем правилам обставленного психологического эксперимента выяснилось, что девушки, регулярно почитывающие женский глянец, как правило, не рассматривают добрачный секс как нечто недопустимое. Вот и прекрасно.

ДЕВУШКА И ЖУРНАЛЫ

Под редакцией **Арсения Виноградова**

ФОТО: ANDY TASHER, MAKE UP: ЭЛЕОНОРА ДВОРНИКОВА,
МОДЕЛЬ: КСЕНИЯ СЕЛИВЕРСТОВА(A.B.A. GROUP)

68%

РОССИЙСКИХ ЖЕНЩИН РЕГУЛЯРНО ЧЕРПАЮТ НОВОСТИ И ПРОЧУЮ ИНФОРМАЦИЮ ИЗ ПЕЧАТНЫХ ИЗДАНИЙ (ИЗ ТЕЛЕВИЗОРА — 92%). ПРИ ЭТОМ ДОВЕРЯЮТ ЭТОЙ ИНФОРМАЦИИ ЛИШЬ 13% (ТЕЛЕВИДЕНИЮ — 55%).

4

Женщин больше расстраивают девушки с идеальными фигурами на экране телевизора, нежели в печатных изданиях. Зато телевизор они посмотрели и забыли, а журналы заставляют их стремиться к худобе, сидеть на зверских диетах и подрывать себе тем самым здоровье. И все потому, что ТВ воспринимается как развлечение, а печатное слово — как руководство к действию.

5

Самый популярный женский ежемесячный журнал в России — Cosmopolitan. В мае — октябре 2012 года каждый номер этого издания пролистывали 5,9 млн человек. Правда (и это необъяснимо), 15% из них были мужчинами.

ИСТОЧНИКИ: ФОМ, LIVESTRONG.COM, PSYCHOLOGY OF WOMEN QUARTERLY, TNS RUSSIA

ЧЕГО ТЫ ЖМЕШЬСЯ?

Приобнять женщину, прижать к себе — простое действие, без которого они (женщины) быстро чахнут. Смотри, как это происходит у других, и не отставай.

Мы заключаем женщин в объятия, прижимаем их к себе во время секса, кладем им руку на плечо в кино, подкладываем руку под шею с утра или засыпая — и все это называется одним словом "обнимать". Английский язык в этом смысле богаче: для двух последних случаев у них есть глагол to cuddle — не столько "обниматься", сколько "прижиматься", прижимать к себе человека. Исследователи "каддлинга" из Мичиганского университета пришли к выводу, что те, кто чаще жмется друг к другу, чаще занимаются сексом, потому что оба этих дела требуют примерно одинакового уровня близости, взаимного доверия и непринужденности. А теперь статистика: как часто люди прижимаются друг к другу, где они это делают и чем у них все заканчивается.

КОГДА ЭТО ДЕЛАЮТ?

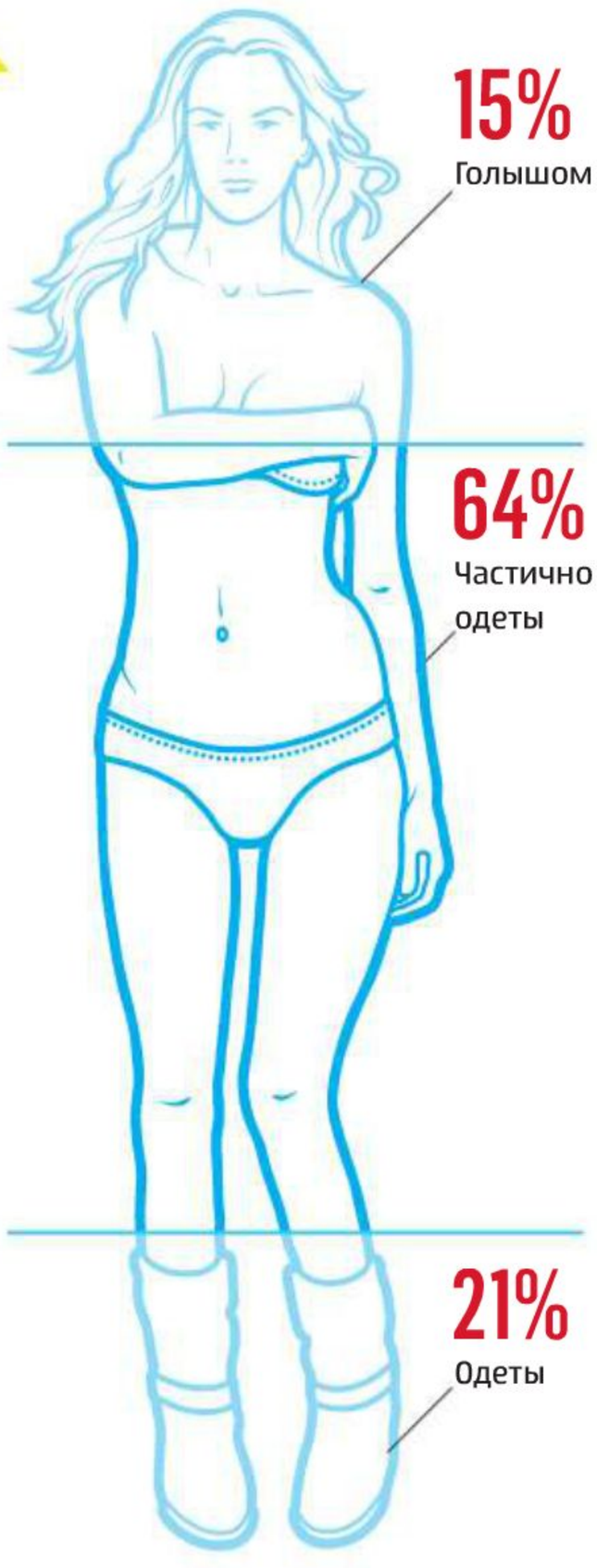
15%*	7%	24%	50%	9%
Утром	Днем	Ранним вечером	Поздним вечером	В ночи

* Респонденты могли выбрать несколько вариантов ответа.

ЗАЧЕМ ЭТО ДЕЛАЮТ?

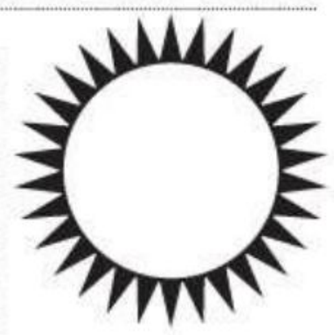
- 7% Это способ намекнуть на секс
- 15% Потому что настроение хорошее
- 17% Чтобы защитить / почувствовать защиту
- 20% Это удобно и приятно
- 20% Это проявление чувств
- 24% Это подчеркивает близость друг к другу

В ОДЕЖДЕ ИЛИ БЕЗ?



4,5

СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО ВЕЧЕРОВ В НЕДЕЛЮ, КОГДА ПАРЫ ПРИЖИМАЮТСЯ ДРУГ К ДРУГУ



3,4

СРЕДНЕЕ КОЛИЧЕСТВО УТР В НЕДЕЛЮ, КОГДА ПАРЫ ПРИЖИМАЮТСЯ ДРУГ К ДРУГУ

ГДЕ ЭТО ДЕЛАЮТ?

Самое распространенное место — на диване или в кровати

ЧЕМ ЗАНЯТЫ В ЭТОТ МОМЕНТ?

- 66% Смотрят кино / ТВ
- 28% Разговаривают
- 24% Делают массаж
- 18% Спят / отдыхают
- 14% Читают
- 5% Слушают музыку
- 3% Едят
- 2% Играют в приставку

18

ПРОЦЕНТОВ ОПРОШЕННЫХ СЧИТАЮТ, ЧТО ПРИЖИМАТЬСЯ К ПАРТНЕРУ — ЭТО ОЧЕНЬ ВОЗБУЖДАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ

О ЧЕМ РАЗГОВАРИВАЮТ?

- Обсуждают прожитый день
- О чем придется
- Обсуждают свои отношения
- О будущем
- О работе
- О фильмах / ТВ-передачах
- О друзьях / о семье
- О сексе

P.S. ПОВТОРНАЯ ЭРЕКЦИЯ НАСТУПАЕТ МИНУТ НА 10–20 БЫСТРЕЕ, ЕСЛИ ТЫ НЕ ПРЕРЫВАЕШЬ ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ ПОСЛЕ ОРГАЗМА

ИЛЛЮСТРАЦИИ: +ISM

реклама

JACQUES LEMANS

UEFA CHAMPIONS LEAGUE
Official Licensed Product

U-39B

U-40C

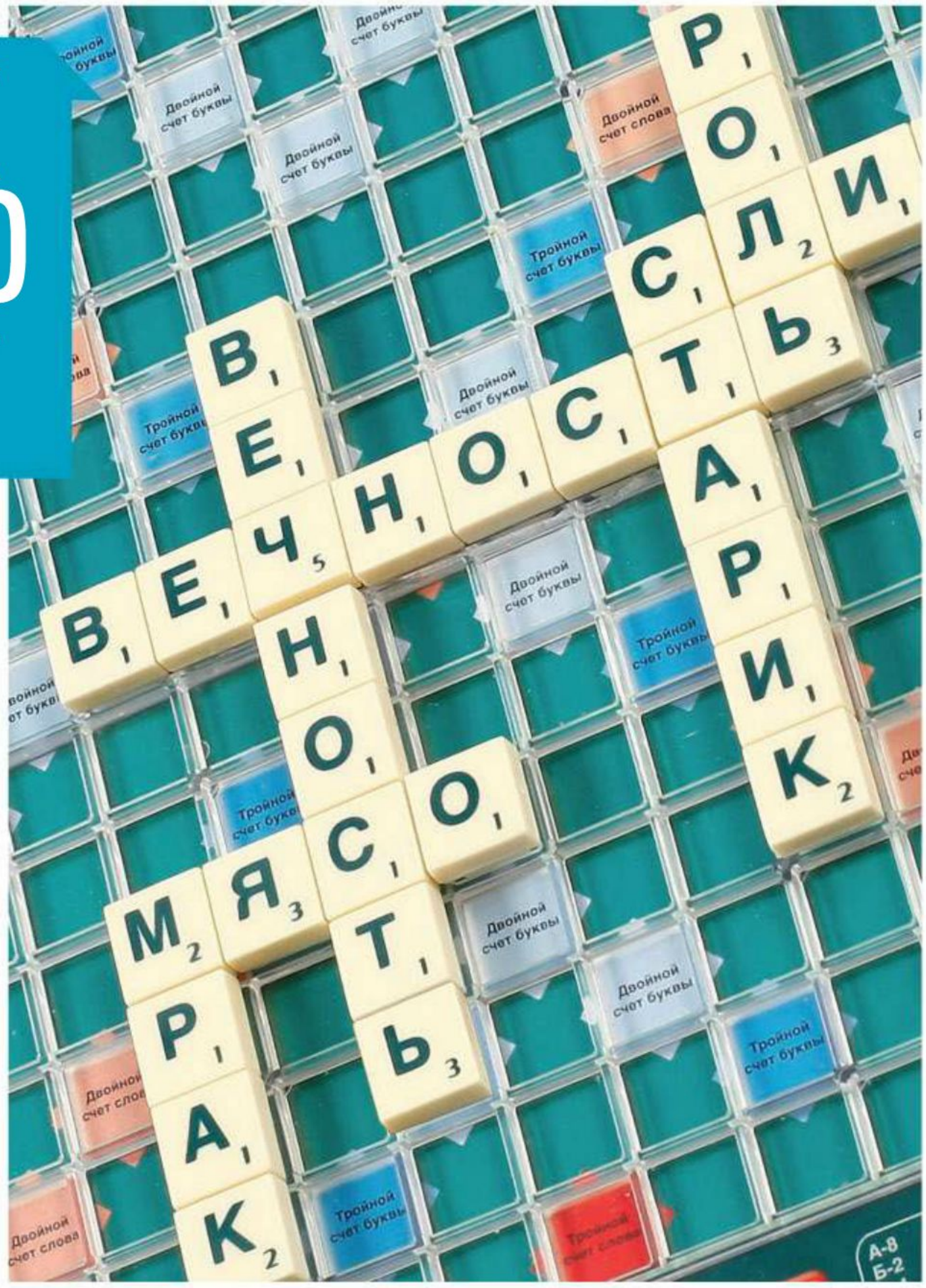
Официальный дистрибьютор Time trade www.time-trade.org

Все названия, логотипы и изображения являются собственностью УЕФА. Эти зарегистрированные товарные знаки и/ или логотипы УЕФА использованы здесь с разрешения УЕФА. Использование данных лототипов и названий без предварительного письменного разрешения УЕФА запрещено. © УЕФА 2010 Все права защищены

САЛОНЫ 3-15 ЧАСОВ
www.3-15.ru т. (495)789-73-22
www.jacques-lemans.ru

НА СЛОВАХ ВСЕ ПРОСТО

Несколько советов, которые помогут тебе выигрывать у всех в “Эрудит” (он же — заморский скраббл).



ТАКТИКА

Понятно, что и в начале игры, и в финале (особенно когда проигрываешь) ты мечтаешь использовать все семь фишек и заработать премиальные очки, которые позволят сокрушить соперника. Но если ты и так выигрываешь с серьезным отрывом, лучше обороняйся: блокируй или любым способом используй те клетки, что удваивают и утраивают количество очков, получаемых за слова.

ДОРОГИЕ БУКВЫ

Самые ценные для тебя буквы необязательно те, номинал которых выше. Из “дешевых” гласных (А, Е, И, О) и согласных (К, Н, П, Р, С, Т) как раз и рождаются выигрышные варианты, когда ты используешь все буквы за один ход. А как быть с драгоценными Ф, Ц, Ш, Щ, Ъ, Э, Ю? Избавляйся от них как можно быстрее: их трудно использовать в длинных, переломных для игры словах.

УДЛИНИТЕЛИ

Неизвестно, какие буквы попадутся тебе в ходе игры, но всегда старайся поддерживать баланс между гласными и согласными. И не забывай, что можно не только придумывать новые слова, но и расширять уже выложенные на поле. Держи в голове приставки (по-, пере-, на- и проч.) и суффиксы (-чик, -ник и т.д.). Существующий “ход” легко превратить в “переход”, “бег” в “набег”, а “перевод” в “переводчик”.

МЕЛОЧЬ

Не зацикливайся на длинных словах, которые у многих ассоциируются с победой. Большое слово не всегда приносит много очков, зато открывает сопернику простор для креатива и возможность задействовать бонусные клетки. Короткие слова (особенно если используешь “дорогие” буквы) дают не меньше очков и серьезно усложняют противнику жизнь.

Понеслось по трубам

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РАКОВИНА ИЛИ ВАННА ЗАСОРИЛАСЬ, А СРЕДСТВА ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ ЗАСОРА НЕТ ПОД РУКОЙ?

1. Найди двухлитровую пластиковую бутылку из-под газировки и наполни ее водой.
2. Широким скотчем заклей сток для избыточной воды, чтобы через него не выходил воздух и прочистка была эффективной.
3. Одним быстрым движением переверни бутылку, вставь в сливное отверстие горлышко, обхвати его рукой, чтобы получилось что-то вроде прокладки, и выдави все два литра в трубу, резко смяв бутылку другой рукой.
4. Оторви скотч, пусти воду и посмотри, как стекает.
5. Если все плохо, повтори операцию еще раз или два. Если так ничего и не получится, беги в магазин за спецсредством для прочистки труб или вызывай сантехника.

P.S. В ЭТОМ ГОДУ СКРАББЛ ПРАЗДНУЕТ 75-ЛЕТИЕ. ИГРУ ПРИДУМАЛ АМЕРИКАНСКИЙ АРХИТЕКТОР АЛЬФРЕД БАТТС В 1938-М

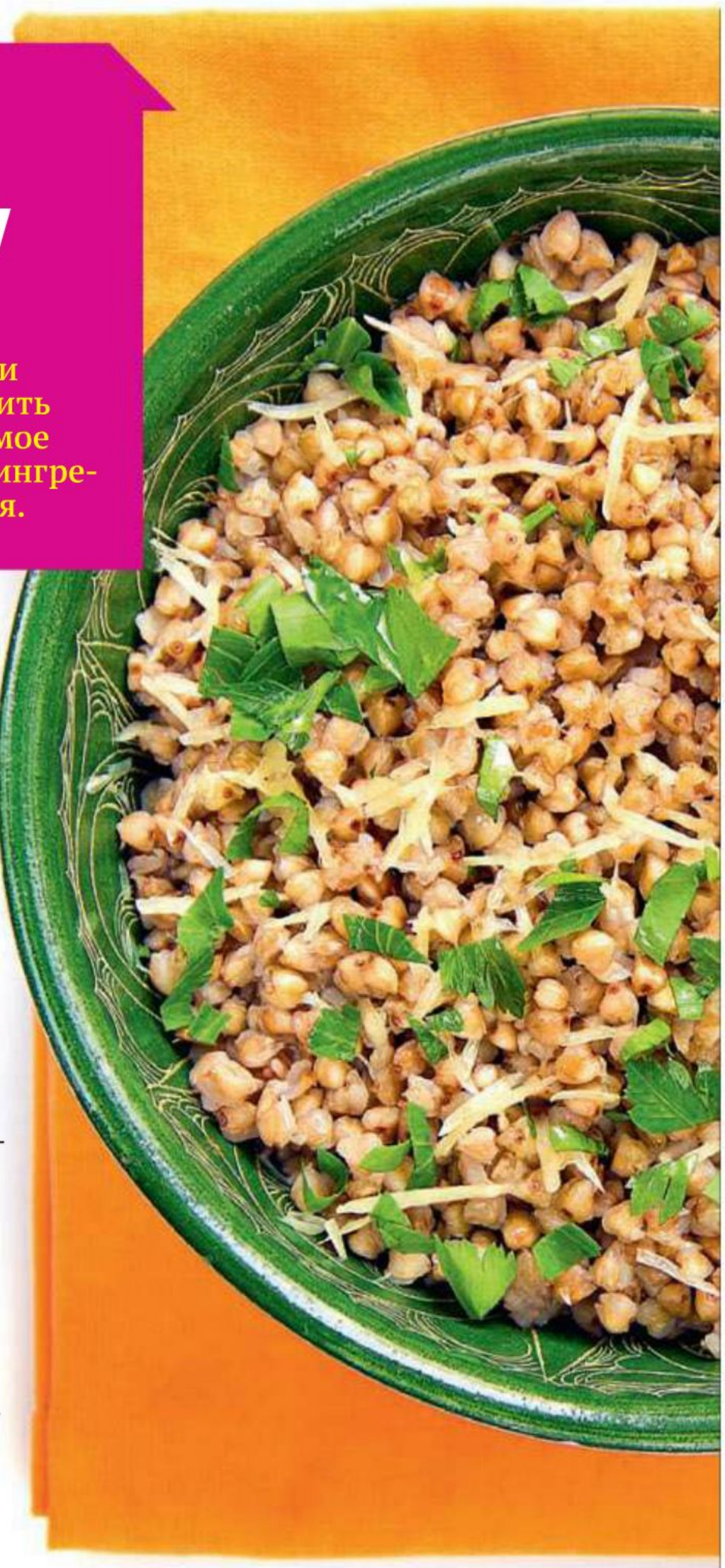
ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

РЕКЛАМА

Информационная линия: 8 800 100 93 39

КАША ВО РТУ

Даже знакомую до боли гречку можно превратить в совершенно незнакомое блюдо. Никаких сверхингредиентов не потребуется.



НА ДВОИХ:

1 стакан гречки
(или 2 пакетика по 100 г)
70 г пармезана
50 г петрушки (только листья)
2 ст. л. оливкового
трюфельного масла
(можно заменить обычным)

КАК СДЕЛАТЬ:

1. Свари гречку, как указано на упаковке.

2. Пока гречка варится, натри пармезан на мелкой терке и в труху поруби петрушку (вымытую и высушенную).

3. Готовую гречку выложи в миску, туда же отправь сыр и зелень и хорошенько перемешай, чтобы пармезан растаял, а петруха равномерно усеяла кашу.

4. Кашу маслом не испортишь: заправь ее пахучей трюфельной жидкостью и раскладывай по тарелкам. Ты даже не подозреваешь, насколько вкусно получилось.

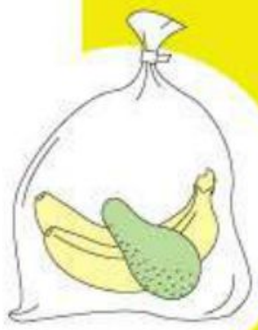
Минус мясо

Если ты не из тех, кто с ходу бросается на новые рецепты, отложи кашу с маслом на 20 марта — это не столько день весеннего равноденствия, сколько Международный день без мяса. Праздник придумали защитники животных в 1985 году, Россия присоединилась к отмечанию в 2012-м. Тебя это событие должно заинтересовать в том смысле, что один день без мяса (раз в неделю) полезен для взрослого человека: со временем снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, ожирения и рака толстой кишки. Мы не призываем тебя становиться вегетарианцем — просто чередуй.

ВЫПУСК №2

Советы шефа

КАЖДЫЙ ШЕФ-ПОВАР ОБЛАДАЕТ ЗАПАСОМ ТАЙНЫХ ЗНАНИЙ, ПОМОГАЮЩИХ В РАБОТЕ. НО ВСЕ ТАЙНОЕ, КАК ИЗВЕСТНО, СТАНОВИТСЯ ЯВНЫМ. ПОЛЬЗУЙСЯ!



БАНАНЫ СМЯГЧАЮТ АВОКАДО
Если авокадо слишком твердые, положи их в пакет с бананами. Бананы выделяют этилен, ускоряющий процесс созревания.

ПЕРЕБОРЩИЛ С ЧИЛИ, ДОБАВЬ ЙОГУРТ
Острота блюд вроде карри всегда выбирается методом проб и ошибок, но не нужно страдать, если ты переборщил с чили. Слишком острый вкус можно смягчить парой столовых ложек натурального йогурта.

ЦИТРУСОВЫЕ — В МИКРОВОЛНОВКУ
15 секунд — и они дадут в два раза больше сока.

РИЗОТТО ГОТОВИТСЯ РОВНО 18 МИНУТ
Не больше и не меньше. На слабом огне, постоянно помешивая, — отменный вкус и консистенция тебе обеспечены.

ФОТО: КОНСТАНТИН ЖУК, ИЛЛЮСТРАЦИИ: СТАНИСЛАВ СЫРЕЦКИХ

P.S. СЫВОРОТКОЙ ИЗ-ПОД ПАРМЕЗАНА ОТКАРМЛИВАЮТ СВИНЕЙ, ИЗ КОТОРЫХ ПОТОМ ДЕЛАЮТ ЗНАМЕНИТУЮ ПАРМСКУЮ ВЕТЧИНУ

RAYMOND WEIL
GENEVE

ТОЧНОСТЬ –
МОЁ ВДОХНОВЕНИЕ

Maestro

Автоматический хронограф
Запас хода: 38 часов
Сапфировое стекло с двусторонним антибликовым покрытием
Ремешок из кожи теленка

www.raymond-weil.com

LPI

Москва: салон "Conquest", ул. Новослободская, 4; сеть салонов Time Avenue.
С полным списком авторизованных точек продаж можно ознакомиться на сайте www.lpirus.ru
LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор Raymond Weil в России.

Реклама

НИЧЕГО ЛИШНЕГО

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

РОМАН ПШЕНЦОВ
ВОЗРАСТ: **24 ГОДА**
РОД ЗАНЯТИЙ: **ОПЕРАТОР ПО ДОБЫЧЕ НЕФТИ И ГАЗА**
РОСТ: **174 СМ**
ВЕС ДО: **90 КГ**
ВЕС ПОСЛЕ: **74 КГ**
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: **1 ГОД**

Я толстяк. Лишний вес был со мной всю мою сознательную жизнь, я рос — и вес рос вместе со мной. В школе я не мог подтянуться на турнике, пробежать километр для меня было пыткой. При этом я не был ленивым и не был обжорой, просто обмен веществ у меня не такой, как у большинства. Обследования и анализы заканчивались одинаково: врачи рекомендовали определенную диету, а разве это реально для ребенка? Тем более когда нет прямой угрозы жизни. Шли годы, и к беспорядочному питанию прибавились сигареты и алкоголь, хронический недосып, одышка.

Первыми под удар попали сигареты. Курил четыре года, в ночные смены по две пачки, и в один момент все это сильно надоело, под руки попалась та самая книга Аллена Карра. Бросить курить оказалось легко, и вот 10 ноября 2010 года с никотином было покончено. С алкоголем тоже все было не гладко: была утеряна так называемая мера, и все пьянки превратились в обильные возлияния. Но 15 мая 2011-го и алкоголь покинул мою жизнь.

Пора было браться за лишний вес, и както, проходя очередной медосмотр, я был вынужден взвешиваться в присутствии молодой и симпатичной девушки-врача. Весы показали 90 кг. Сказать, что было стыдно, — ничего не сказать. Путь к нормальной жизни начал с отпуска, чтобы было время наладить режим сна и отдыха и разобраться наконец в питании. Поискав в интернете варианты диет, ничего уникального не нашел и решил действовать просто: исключил фастфуд, газировку, сладкое, мучное, соленое, жареное, жирное. Побольше белков, поменьше углеводов. И за полгода практически без физических нагрузок потерял 22 кг! В январе 2012-го весы показывали 68 кг, но родные и друзья в один голос утверждали, что я скорее тощий и мне это не к лицу. С февраля прошлого года начал регулярно ходить в тренажерный зал — и тут уже пошел набор веса, но отнюдь не лишнего.

Если и ты смог взять волю в кулак и сбросить лишние килограммы, расскажи об этом всем! Стань примером для других! Свою историю и фото “до/после” присылай на elementarno@imedia.ru. К тому же у тебя есть шанс получить культовые кроссовки adidas Originals ZX 750 и возможность стать победителем по итогам 2013 года (за это тоже полагается ценный приз).

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

P.S. ОЛИМПИЙСКИЕ ПРИЗЕРЫ ЖИВУТ В СРЕДНЕМ НА 2,8 ГОДА ДОЛЬШЕ ОБЫЧНЫХ ЛЮДЕЙ. ПОРА УЖЕ ЗАНЯТЬСЯ ФИЗКУЛЬТУРОЙ!

* Стаж похудения — время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу.

NATIONAL GEOGRAPHIC РОССИЯ

Скачай «National Geographic Россия» на свой iPad

В ДОПОЛНЕНИЕ К МАТЕРИАЛАМ ТЫ ПОЛУЧИШЬ:

- интерактивные карты
- видеоролики
- спецэффекты и анимацию
- 3D-иллюстрации
- эксклюзивные фотографии

9+

Доступно в App Store

ПОДРОБНОСТИ НА САЙТЕ **NAT-GEO.RU**

РЕКЛАМА

СМЕЛО ЗА ДВА ДЕЛА

Халтура (в смысле дополнительный способ заработать) — дело житейское. Как справиться с долгосрочным посторонним делом без ущерба для основной работы? Да еще и с очевидной выгодой для себя.

1 Помни о главной

Все мы понимаем, что халтура нередко оказывается скорее хлопотной, нежели очень выгодной, но тем не менее редко от нее отказываемся: все-таки это дополнительный источник дохода. И еще это возможность приобрести навыки и умения, которых не даст основная работа. Главное же в этом деле — оставаться непоколебимым профессионалом там, где тебе платят зарплату. Ведь ты же не хочешь, чтобы кто-нибудь подумал, что ты не справляешься со своими рабочими обязанностями.

2 Иди по графику

Лучше не делать ничего, чем плохо справляться с двумя задачами. Касающиеся "левака" дела, отнимающие много времени, или которые не скрыть (звонки, написание планов, проектов и т.д.) оставляй на вечера и выходные дни. Дела поменьше (ответы на письма) можно сделать пораньше утром и во время обеда. Если приходится отвлекаться в течение рабочего времени, придется задержаться и отработать все те минуты, что отняла халтура. Так у начальника будет меньше поводов придраться.

ЭКСПЕРТЫ: КРИС ГИЛЬБО, АВТОР КНИГИ "СТАРТАП ЗА $100"; МАРК МИЛШТЕЙН, ПРОФЕССОР МЕНЕДЖМЕНТА В КОРНЕЛЛЬСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ (США).

3 Заведи облачный офис

Если внутренний устав твоей конторы не позволяет использовать компьютеры и прочую аппаратуру в личных целях, тебе придется иметь при себе свой ноутбук, планшет или смартфон со всеми необходимыми функциями. Встречаются еще чудаки, которые для халтур пользуются рабочей почтой и хранят "левые" файлы на рабочем столе офисного компьютера. Заведи отдельный почтовый ящик и храни нужную информацию на облачном хранилище типа Google Cloud, Dropbox или "Яндекс.Диск", чтобы ты мог добраться до всех файлов с любого устройства в любой момент.

Счастливый конец

Используй все возможности, которые предоставляет основная работа, чтобы добиться максимального результата на дополнительной. Набирайся опыта у коллег, обладающих специфическими и нужными тебе сейчас знаниями, бери нетипичные для себя задания (если позволяет время) и не пропускай любые мастер-классы и прочие семинары-собрания, которые могут оказаться тебе полезными. Глядишь, ты так прокачаешь свои навыки и умения, что тебя захотят повысить на основном месте. А казалось бы: всего лишь взялся за халтуру.

КАК ГОВОРИТСЯ

ИЗ НЕГО ПЕСОК СЫПЛЕТСЯ

В основе фразеологизма заимствованное из английского выражение the sands are running out — "песок уходит". Имеется в виду песок в песочных часах, которые издавна применялись в медицине и который напоминал об уходящих годах жизни. В русском языке выражение бытует с XIX века, и песок сыплется почему-то из человека.

ЧЕРЕЗ ПЕНЬ-КОЛОДУ

Выражение родилось в древние времена подсечно-огневого земледелия, когда лес вырубали, растаскивали, пни сжигали, и только потом получалось поле. Подготовка посевной земли была делом трудным, долгим, шла медленно — буквально через пень-колоду.

ЛЫКА НЕ ВЯЖЕТ

Из лыка (липовой коры) в старину плели короба и лапти. И каждый крестьянин должен был уметь вязать лапти — это как сегодня шнурки завязывать. А если он даже "лыка не вяжет" — значит, либо нездоров, либо пьян безмерно.

P.S. 47% РОССИЯН РАДИ ПОВЫШЕНИЯ ДОХОДОВ ГОТОВЫ ТРУДИТЬСЯ НА ДВУХ РАБОТАХ (ПО ДАННЫМ РАБОТА@MAIL.RU)

ФОТО: LEGION-MEDIA

REPLAY
RPLY
61 B-RINGSIDE
shop.replay.it
РЕКЛАМА

МОРС АТАКУЕТ

Мы решили промочить пересохшее за зиму горло клюквенными морсами и выяснить, какой из них хорош, а какой даже в рот брать не стоит. Во время слепой дегустации члены редакции выставляли каждому напитку оценки по пятибалльной шкале.

АЗБУКА МОРСА

Марианна Трифонова, диетолог: “Клюквенный морс – штука действительно полезная. В нем содержится не только витамин С, но и жирорастворимые витамины, а еще пектин и клетчатка – активные участники регулярного клеточного метаболизма. Антиоксидант растительного происхождения полифенол, который тоже болтается в упаковке с напитком, способствует повышению иммунитета и укрепляет стенки сосудов, снижая уровень холестерина в крови. Конечно, всего этого добра в магазинном морсе не так много, как в натуральном (доля ягодного пюре в напитке составляет обычно не более 15%), но он куда лучше, чем газировка или одеколон”.

“ЗОЛОТАЯ РУСЬ”

Антон Иванов: Сладкий. Даже слишком. **(ОЦЕНКА “3”)**

Дмитрий Сироткин: Сладко-горький какой-то. Странный вкус. **(3)**

Арсений Виноградов: Сахара много. От этого он кажется густым. **(3)**

Николай Егоров: По-моему, наоборот, водянистый. Я эти морсы вообще не люблю. **(2)**

Артем Бетев: Много сахара, мало клюквы. **(2)**

ОБЩИЙ БАЛЛ: 2,6

SANTAL

Сироткин: Пахнет химией! На вкус как жвачка. **(2)**

Егоров: Вот этот химический. **(0)**

Иванов: Совсем невкусный. **(2)**

Бетев: Да он вообще никакой. **(1)**

Виноградов: По-моему, основной вкус дает лимонная кислота. **(2)**

ОБЩИЙ БАЛЛ: 1,4

“УСЛАДА ДЛЯ ДУШИ”

Сироткин: Запаха вообще не чувствую. **(1)**

Иванов: Да и вкуса нет. **(2)**

Бетев: Вкус есть – но не морса, а стирального порошка. Может, здесь и присутствует клюква, но ее очень мало, гомеопатическая доза. **(1)**

Виноградов: По мне, так вкус присутствует, но клюквы действительно маловато. Но хорошо, что не сильно сладкий. **(3)**

Егоров: Да, прямо компотик такой. **(3)**

ОБЩИЙ БАЛЛ: 2,0

“ЧУДО-ЯГОДА”

Сироткин: Пахнет настоящим морсом. И на вкус прям как натуральный. **(4)**

Иванов: Вкусно. **(4)**

Егоров: Неплохо. Ароматизатор удачно подобрали. **(5)**

Виноградов: Очень хорош. Пожалуй, этот лучше остальных. Ярко выражен вкус настоящей клюквы. **(4)**

Бетев: Годится. **(4)**

ОБЩИЙ БАЛЛ: 4,2

“СЕВЕРНАЯ ЯГОДА”

Иванов: Ничем не пахнет. И невкусный совсем. **(2)**

Сироткин: Да, запах отсутствует. Но с похмелья нормально бы пошел. **(3)**

Егоров: Это потому, что он кислый очень. **(2)**

Виноградов: Да, как будто лимонной кислотой разбодяжили. **(3)**

Бетев: Какой-то ненастоящий морс. **(2)**

ОБЩИЙ БАЛЛ: 2,4

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

P.S. ПО ОДНОЙ ИЗ ВЕРСИЙ, СЛОВО “КЛЮКВА” ПРОИСХОДИТ ОТ СТАРОРУССКОГО “КЛЮЧЕВИНА” – БОЛОТО, СЫРОЕ МЕСТО

SEIKO

ПОСВЯЩЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВУ

ASTRON. Наконец-то завершен поиск абсолютно точного времени в любой точке на планете. Seiko разработала GPS-приемник с низким энергопотреблением и сумела создать часы, которые, используя глобальную сеть спутников системы GPS, могут определять часовой пояс, дату и точное время. ASTRON распознают все 39 часовых поясов на земле. Погрешность этих часов - 1 секунда на 100,000 лет. Они работают на солнечной энергии, поэтому замены батареек не требуется. Если над вами есть небо – вы можете узнать точное время, в любой точке нашей планеты. Время и пространство объединились в этих иникальных часах. **seiko.ru/astron**

Эксклюзивный дистрибьютор "ТБН Тайм Дистрибуция", тел. +7 (495) 725-81-10, e-mail: info@tbntime.ru

УПОРЫ ЛЕЖА

Упражнения, которых ты никогда раньше не делал, помогут тебе не только нарисовать живот мечты, но и укрепить мышцы кора в целом. Размялся? Приступай.

Если другого не дано, начинай каждое упражнение с положения для отжиманий, но слегка изменив его: колени и пальцы ног на полу, вытянутые под углом 90 градусов к торсу руки держатся за упоры. Выполняй упражнения одно за другим без перерыва. Сделал все четыре, отдохни минуту и повтори весь круг еще раз или два.

Живот, похожий на стиральную доску, действительно производит впечатление на девушек, но многие почему-то думают, что на этом все преимущества и заканчиваются. “А все потому, что большинству нужны кубики ради кубиков, и они забывают о прямом назначении мышц живота — быть стабилизатором корпуса, — говорит фитнес-консультант Бадд Коутс. — Чтобы развивать это качество абдоминальных мышц, и были придуманы скользящие упоры для отжиманий: тренировка с этими штуками заставляет синхронизированно работать все мышцы торса, а не только лишь кубики”. В итоге ты имеешь: рельефный живот, продвинутую способность сохранять баланс, развитые плечи.

ЦИФЕРБЛАТ

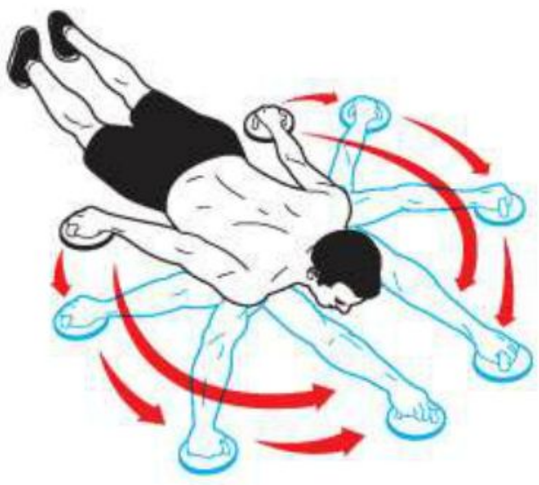
задействованы: мышцы пресса, грудь, плечи, трицепсы

Упор в правой руке неподвижен. Левую руку вытяни вместе с упором влево (“на 9 часов”), потом верни в исходную позицию. Вытяни ее также на 10, на 11 и на 12 часов, каждый раз возвращая обратно. То же самое проделай правой рукой (на 3 часа, на 2, на 1 и на 12).

СНЕЖНЫЙ АНГЕЛ

задействованы: фронтальные мышцы кора, спина, плечи

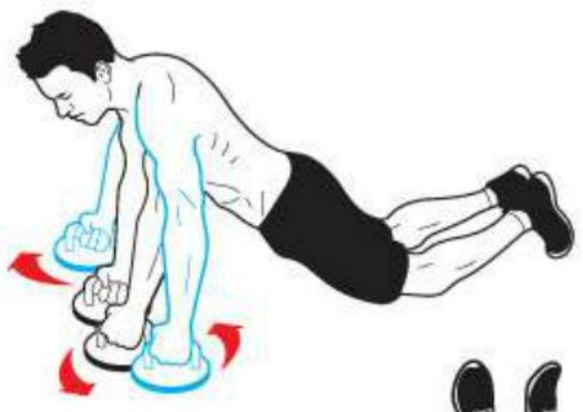
Ляг на живот, руки вытянуты вдоль туловища. Держась за упоры, напрягись и в течение 3 секунд пытайся оторвать тело от пола. Перемести правую и левую руки в положение 5 и 7 часов соответственно и проделай то же самое. И так, двигаясь по часу вверх, дойди до 12. Верни руки в исходное положение, напрягись, потом резко на 12 — опять напрягись. Это был один повтор, нужно сделать от 5 до 10.



ПОЛИРОВКА

задействованы: мышцы пресса, грудь, плечи, бицепсы, ягодицы

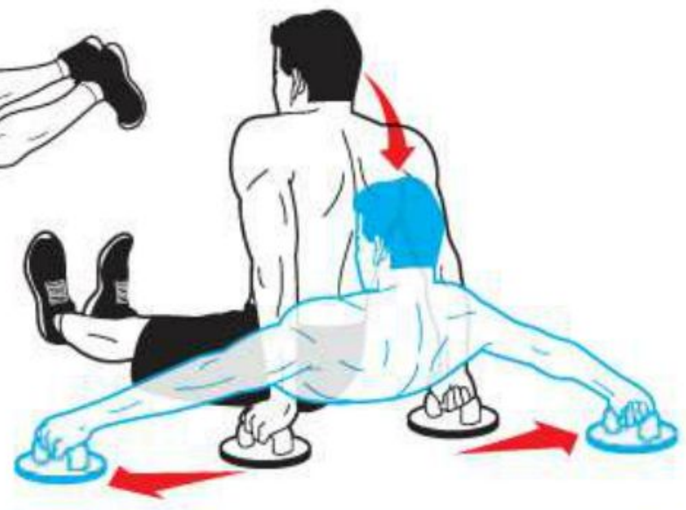
Одновременно описывай каждой рукой круг диаметром примерно 40–50 см (правая движется по часовой стрелке, левая — против). Сделай от 5 до 15 кругов и еще столько же — в противоположном направлении каждой рукой.



НАКЛОНЫ

задействованы: мышцы пресса, косые мышцы живота, плечи, спина

Сядь, вытяни ноги, прямые руки с упорами за спиной на ширине плеч. Раздвигай руки в стороны и опускай торс, но не ложись, а остановись так, чтобы между спиной и полом был угол 20 градусов. Теперь сдвигай руки обратно и поднимай торс в исходное положение. Сделай от 5 до 15 наклонов.



ИЛЛЮСТРАЦИИ: KAGAN MCLEOD

P.S. КАНАДСКИЕ УЧЕНЫЕ УТВЕРЖДАЮТ: УРОВЕНЬ СЧАСТЬЯ ВЫШЕ У ТЕХ, КТО НА ДОСУГЕ НЕ БРЕЗГУЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ

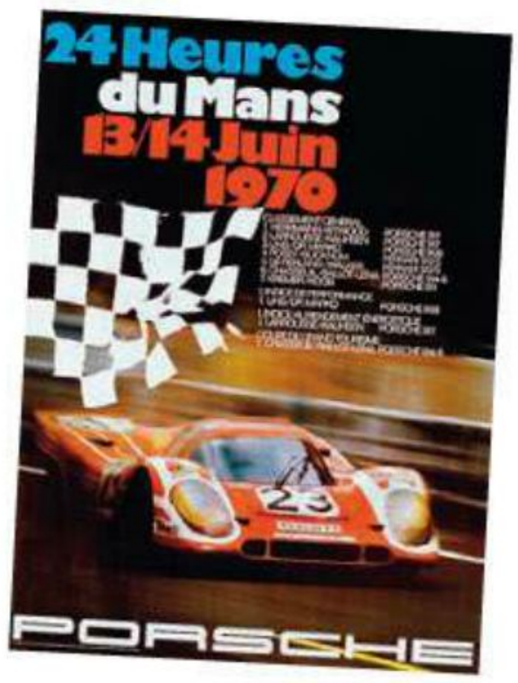
ТЕРРИТОРИЯ 911

PORSCHE

В 1963 году, представляя модель 911, компания Porsche и не догадывалась, что творит историю. Спустя 50 лет мы решили отдать должное одному из главных автомобилей XX–XXI веков и предлагаем взглянуть на карту Европы, на которой навсегда останутся славные следы этой легендарной машины. Вот лишь несколько из них.

ФРАНКФУРТ

На Франкфуртском автосалоне 1963 года мир впервые увидел модель 911. Сколько всего изменилось с тех пор, видно по разнице в технических характеристиках первого 911-го и модели 2013 года. Так, мощность выросла почти в три раза – со 136 л.с. до 400, а время разгона до 100 км/ч сократилось с 8,7 секунд до 3,8. Но многое осталось неизменным, например, расположение мотора в задней части машины и то, что те самые 3,8 секунды, как и 7 секунд 50 лет назад, – не некий недостижимый результат, полученный в лабораторных условиях, а именно тот разгон, который получит на 911-м любой его владелец. Мы настоятельно советуем тебе проверить это самому. В конце концов, поуправлять Porsche 911 – это то, что должен в своей жизни хоть раз попробовать любой мужчина.



ЛЕ-МАН

Ровно 90 лет назад в Ле-Мане впервые состоялась знаменитая 24-часовая гонка – бескомпромиссная проверка машин и их пилотов на выносливость. Именно из-за этой гонки ключ зажигания в Porsche переехал на левую от руля сторону – раньше гонщикам надо было сперва добежать до машин и завести их. Расположенный слева замок зажигания позволил выиграть пару секунд. Впрочем, не только это помогло Porsche стать главным триумфатором Ле-Ман всех времен (16 побед). Секрет в том, что Porsche всегда отличались уникальной надежностью: более 2/3 всех изготовленных Porsche машин эксплуатируются до сих пор. Новый 911-й и в этом – продолжатель традиций.

ШТУТГАРТ

Открытый в 2009 году музей в районе Цуффенхаузен – памятник наследию Porsche и доказательство того, что в Porsche нет мелочей. Так, например, даже звук двигателей отдельно прорабатывается в специальной лаборатории, чтобы каждый новый мотор звучал так, как должен это делать только Porsche. В музее под специальными акустическими куполами можно послушать голоса двигателей самых легендарных модификаций Porsche 911 и убедиться, что 911-й 2013 года не только едет и выглядит достойным своих предков, но и звучит столь же гордо.

НЮРБУРГ

Самая известная гоночная трасса Германии и самый известный гоночный автомобиль Германии созданы друг для друга. На “Северной петле” Porsche 911 каждого поколения либо проходил испытания, либо ставил рекорды. Кстати, проехать Нюрбургринг, купив соответствующий билет, может на своей машине любой желающий, и чаще всего там можно встретить людей как раз на 911-х. Почему? Просто мало какой еще автомобиль умеет так проходить повороты, а именно ими славится “Северная петля”. Вот, кстати, и результат, к которому стоит стремиться: новый 911-й Carrera S прошел эту трассу за 7 минут 37,9 секунды.

ПАРИЖ

Мировая премьера новых Porsche 911 Carrera 4 и Carrera 4S 2012 года состоялась на парижском автосалоне. Новые более компактные, но более мощные моторы 3,4 и 3,8 литра, обновленная подвеска и выбор из фирменного “автомата” PDK, получившего более экономичные режимы, и 7-скоростной механической коробки передач, впервые устанавливающейся в пассажирский автомобиль, – все это доказывает, что история легенды продолжается.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ОТЕЛИ КАК ЛУЧШЕ

Бывает, заселяешься в отель с мыслью: “Наконец-то отдохну!” А не тут-то было. Из окна вонь, из соседнего номера шум, из-под кровати — таракан. Но только не в тех местах, которые мы отобрали. Перед тобой — идеальные антистрессовые убежища.

АНТИ-АНТИСТРЕСС

ALCATRAZ HOTEL

КЛАЙЗЕРСЛАУТЕРН, ГЕРМАНИЯ

Чем хорош Здание, в котором расположен отель, раньше было тюрьмой. И частично ею осталось: некоторые номера имитируют камеры-одиночки. Решетка на окне, железная дверь с окошком, койка на железном каркасе, железный стол, вот только как обстоят дела с парашей, не афишируется. Желание здесь остановиться может быть вызвано а) потребностью ощутить, как оно бывает, б) ностальгией. Ни то, ни другое не назовешь стремлением расправить крылья после стресса.

- **Цена от €49 за ночь**

ELQUI DOMOS

ПИСКО ЭЛЬКИ, ЧИЛИ

Чем хорош Звездами. В ущелье, где расположен отель, вдали от больших городов, ночное небо особенно прозрачно. В Elqui Domos установлены два полноценных телескопа, и работники готовы устроить экскурсию по Вселенной. Окна, расположенные в каждом бунгало в крыше над кроватями, позволяют ночь напролет рассматривать космос: лежи себе и отрешайся. Сопутствующие услуги типа ночной конной прогулки тоже посвящены астрономии.

- **Цена от $120 за ночь**

THE BENJAMIN

НЬЮ-ЙОРК, США

Чем хорош Создан для того, чтобы ты выспался. “Сонное предложение”, которым козыряют владельцы гостиницы, предполагает 12 видов подушек на выбор и специального консьержа, который обеспечит тебя всем необходимым для того, чтобы уснуть, — вплоть до усыпляющего массажа. Администрация даже использует такой термин, как “гарантия сна”, дабы уверить, что ночью тебя ничто не потревожит. Более того, если ты путешествуешь с собакой, то ей тоже создадут все условия для отдыха, включая собачье ложе.

- **Цена от $229 за ночь**

CASHEL HOUSE

КОННЕМАРА, ИРЛАНДИЯ

Чем хорош Здесь у тебя есть возможность заняться легким садоводством в целях медитации и релаксации. В программе: выращивание разного рода овощей, трав и цветов и уход за ними, а также азы садово-паркового дизайна. Все это происходит в собственных садах отеля общей площадью 200 000 м², раскинувшихся на берегу Атлантики. Оторвавшись от земледелия, можешь развеяться гольфом, рыбалкой или верховой ездой.

- **Цена от €95 за ночь**

MIZPE HAYAMIM

РОШ-ПИНА, ИЗРАИЛЬ

Чем хорош Концентрация тишины и умиротворения в условиях люксовой гостиницы на фоне библейских пейзажей. В Mizpe Hayamim действует запрет на курение и на пользование мобильными телефонами (что касается телефонов, это скорее пожелание, но кто помешает тебе действительно выключить его дней на пять?). Десятки спа-процедур, продукты из собственного фермерского хозяйства — это все хорошо, но главное — дети младше 10 лет на территории отеля вне закона. Никто не будет верещать над ухом.

- **Цена от $330 за ночь**

P.S. В КАЛИФОРНИЙСКОМ ОТЕЛЕ POST RANCH INN НАПРЯЖЕННЫХ ГОСТЕЙ РАССЛАБЛЯЮТ ЯКОБЫ НАСТОЯЩИЕ ШАМАНЫ

реклама

MEXX
METROPOLITAN

ТЕЛЕФОН ИНФОРМАЦИОННОЙ ЛИНИИ 8 800 100 18 18
MEXX-SHOP.RU

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРИЕМЫ

Жизнь нередко бьет ниже пояса, причем в прямом смысле: травма наружных половых органов у мужчин не такая уж диковинная вещь. Будь осторожен.

В США, например, ежегодно минимум 11 000 мужчин обращаются за медицинской помощью именно по этой причине. В статье из специализированного издания Journal of Urology предупреждают: “Травма гениталий нередко имеет плачевные репродуктивные, физиологические и психологические последствия”. И перечисляют наиболее опасные для тебя предметы.

Одежда

- **Частота травм: 32%**
- **Риск сильных повреждений: <1%**

У молний есть зубы, и они кусаются. Как избежать неловкой ситуации, известно: хорошенько упаковывай все в брюки и застегивай ширинку не спеша. Медленно.

Спортинвентарь

- **Частота травм: 20%**
- **Риск сильных повреждений: 39%**

Чаще всего мы страдаем из-за велосипедов, бьемся о седло, раму или руль. Главный совет: выбирай агрегат себе по росту. И можешь подушечку на раму примотать.

Домашняя утварь

- **Частота травм: 7%**
- **Риск сильных повреждений: 6%**

Самый расхожий случай: поскользнулся в душе, упал, приземлился на промежность. Может, тебе нужен резиновый коврик для ванной, по которому ноги не скользят?

Бритва

- **Частота травм: 4%**
- **Риск сильных повреждений: 5%**

Замени обычную бритву, пусть даже безопасную, электрической. Или триммером. И мойся не после, а до: порез на грязной коже — прямой путь к инфицированию раны.

Не путайся в оказании

ТРИ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ТАКЖЕ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В ТВОЕМ НАБОРЕ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ.

ПРОТИВОДИАРЕЙНОЕ

Должно быть в чемодане или рюкзачке каждого путешественника. Перемены в рационе, неизбежные во время поездок в чужие края, нередко заканчиваются диареей. Чтобы и диарея тоже сразу закончилась, прихвати лоперамид.

АНТИБАКТЕРИАЛЬНЫЙ ГЕЛЬ

Это не только средство гигиены, заменяющее воду с мылом. Это еще и антисептик, который можно использовать при мелких царапинах и порезах: он не только убивает бактерии на коже, но и сужает сосуды, останавливая кровотечение.

ПОВИДОН-ЙОД

В детстве йод был твоим злейшим врагом: любую рану от него щипало дичайше. Во всем виноват спирт, на основе которого изготавливался раствор. А вот повидон-йод — без спирта. Эффект тот же, неприятных ощущений — ноль.

P.S. КРИСТАЛЛЫ ЙОДА ПРИ НАГРЕВАНИИ ВЫДЕЛЯЮТ ФИОЛЕТОВЫЙ ПАР. ОТСЮДА И НАЗВАНИЕ IŌDĒS — “ФИОЛЕТОВЫЙ” ПО-ГРЕЧЕСКИ

ФОТО: LEGION-MEDIA

www.citroen.ru

ПЕРЕВЕРНИ ВСЕЛЕННУЮ С ЛИНИЕЙ **DS**

18+

ЛИНИЯ **DS**. КОГДА АВТОМОБИЛЬ – ПРОИЗВЕДЕНИЕ ИСКУССТВА

Навсегда забудьте о том, что было «до». Теперь это неважно. CITROËN меняет эпоху. Навсегда. Ваши самые смелые мечты, Ваши самые смелые ожидания – это линия DS.

Мягкие и плавные контуры, передовые технологические решения – как и на полотнах мастеров эпохи Ренессанса, в этих автомобилях гармонично все. Кажется, что этот автомобиль создавал художник, но художник, искренне влюбленный в автомобили. CITROËN – это 90-летний опыт, почти вековая экспертиза. Просто задумайтесь, всмотритесь в эти линии, вслушайтесь в симфонию двигателя – с CITROËN Вы влюбитесь в автомобили заново. И с линией DS – найдете именно тот, которого Вам не хватало всю жизнь.

* Креативные технологии. Реклама.

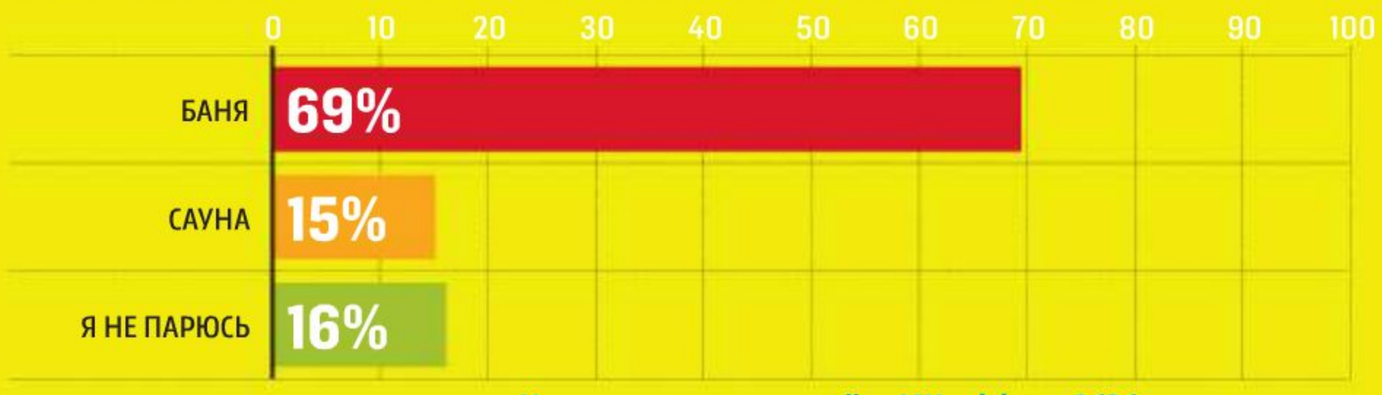
CRÉATIVE TECHNOLOGIE*

CITROËN

ЧТО НА ГОРЯЧЕЕ?

Финская сауна и русская парная — это как фотоаппараты Canon и Nikon. Как автомобили BMW и Mercedes. Вроде бы похожи, но приверженцы одного ни за что не выберут другое.

Что тебе больше нравится: русская баня или сауна?



Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 9626 респондентов

“Для здорового организма нет большой разницы, куда его отправят, — в баню или в сауну. Эффект там и там примерно один: тело разогревается, происходит потоотделение. Тем не менее душная и влажная парная (40–60°С при влажности в 60–80%) дает куда большую нагрузку на организм — в частности, на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, — чем жаркая и сухая сауна (70–90°С при 5–15% влажности). Если ты не уверен в своей прочности, или, например, ты спортсмен, которому просто нужно расслабиться после тяжелой тренировки — тебе в сауну. А вот при острых заболеваниях дыхательных путей, вроде бронхита или пневмонии (да и вообще при любых воспалительных процессах в организме), а также кожных инфекционных заболеваниях не надо соваться ни в баню, ни в сауну. Да и при гипертонии или после инфаркта единственное, что я бы порекомендовал, — это легкий хаммам”.

СЕРГЕЙ ТРАВИН, СПА-ТЕРАПЕВТ ЦЕНТРА КРАСОТЫ “ТЕРРИТОРИЯ”

Как порядочные язычники, славяне знали, что в бане живет особый дух — банник. Вообще он невидим, но может явиться в виде родственника, кошки, уголька или старика с плесневелой бородой. Способен украсть младенца или заменить его своим ребенком — уродливым, неразговорчивым и плохо растущим. К слову, выражение “иди в баню!” связано как раз с представлением о бане как о нечистом месте, где водится всякая мифическая дрянь и никогда не бывает икон, защищающих от нее.

Изучая положительные эффекты бани, японские ученые мимоходом выяснили, что при повышении температуры тела (из-за внешних факторов) увеличивается выработка серотонина, гормона удовольствия. Таким образом, регулярно парящиеся люди чаще довольны жизнью и положительно настроены.

NEWSCIENTIST.COM

Если состояние здоровья не позволяет ходить в обычную баню или сауну, может помочь японская придумка под названием “инфракрасная сауна”. Она нагревает не воздух, а непосредственно тело человека — нет нагрузки на дыхательную систему, не так страдает сердце и т.д. При этом инфракрасная сауна позволяет улучшить состояние людей, страдающих от повышенного давления, сердечной недостаточности, ревматоидного артрита.

БРЕНТ БАУЭР, Д.М.Н., КЛИНИКА МЭЙО

110

УДАРОВ В МИНУТУ — ДОБРАВШИЙСЯ ДО ЭТОЙ ОТМЕТКИ ПУЛЬС МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРВЫМ ПРИЗНАКОМ ПЕРЕГРЕВА. ЗАТЕМ ПОСЛЕДУЮТ ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ, ТОШНОТА, ОБМОРОК.

P.S. НА ГОРНОЛЫЖНОМ КУРОРТЕ ЮЛЛЯС (ФИНЛЯНДИЯ) РАБОТАЕТ КАНАТНЫЙ ПОДЪЕМНИК, В КАБИНЕ КОТОРОГО УСТРОЕНА САУНА

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

timberland.com

ГОТОВ К ЛЕТУ?

Технологичная куртка серии Earthkeepers* на 76% состоит из натурального хлопка. Культовые мокасины серии Earthkeeprs* обеспечивают непревзойденную устойчивость на любой поверхности благодаря резиновой подошве Green Rubber™**, которая на 42% состоит из вторично переработанной резины.

Timberland, ® торговая марка компании TBL Licensing LLC и ее филиалов. © 2013 TBL Licensing LLC. Все права защищены. Реклама.
*Хранители Земли; **Зеленая подошва

Timberland®

ПРИРОДЕ НУЖНЫ ГЕРОИ™

Москва: ТЦ «Метрополис»; ТРЦ «Европейский»; ул. Тверская, д. 27; ТЦ «Капитолий Вернадского»; ТЦ «МЕГА»; ТЦ «МЕГА Химки»; ТЦ «МЕГА Белая Дача»; ТД «ГУМ»; ТРЦ «Vegas»; ТРК «Атриум», ТРЦ «АФИМОЛЛ Сити». Санкт-Петербург: ТЦ «Галерея»; ТК «Континент»; ТЦ «МЕГА»; ТЦ «Радуга»; ТК «Сенная». Екатеринбург: ТЦ «Европа». Ростов-на-Дону: ТЦ «Горизонт». Краснодар. Иркутск. Омск. Тюмень. Пенза. Пермь.

12 МЫСЛЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ СТОИТ ОЗВУЧИВАТЬ

1 **“Любой может рисовать, как Малевич!”** Да ну? Если ты и правда так думаешь, точно молчи. А если просто эпатируешь публику, то учись это делать изящнее.

2. **“Жена-то поправилась после родов”** Это и так очевидно. И неприятнее всего ей будет услышать об этом именно от тебя.

3 **“Господи, в “Ашане” это вино стоит в пять раз дешевле”** Вот и веди девушку ужинать в “Ашан”, а не в приличное место. Да и вообще, пора перестать цокать на цены. Ты прекрасно знаешь, что сколько стоит и сколько ты зарабатываешь.

4. **“Отлично поддал газу!”** А также “Жги газету, глаза режет” и прочие соображения на тему собственной и чужой физиологии в любых ее проявлениях.

5 **“Да если бы мы сейчас вышли на улицу, я бы тебя с одного удара уложил”** Особенно нелепо это звучит в рабочем споре (совсем плачевный вариант — когда ты подобным образом выясняешь отношения с начальником). Ты же не с гопником в маршрутке общаешься. И что это за “если бы”? Хочешь уложить — уложи.

6. **“Какой уродливый ребенок!”**

7 **“Скорей бы дед (бабка) умер и квартиру освободил!”** Нет, мы не падаем в обморок от цинизма, просто считаем такую жизненную позицию крайне неблагородной.

8. **“Бывало и лучше”** В жизни каждого мужчины есть лучший секс, но зачем ей сейчас узнавать об этом?

9 **“Получилось совсем не так, как должно быть, и, наверное, не очень вкусно, поэтому, если вы не будете это есть, я не обижусь”** Оставь все сомнения по поводу приготовленного тобой гуся при себе и не порть гостям аппетит. И не напрашивайся на дешевую похвалу.

10. **“Ты что, болеешь?”** Ты давно не видел однокурсника (однополчанина), и он действительно худо выглядит. Думаешь, он этого не знает?

11 **“Я б ей вдул”** Ежедневно городской житель мужского пола оценивающе заглядывается как минимум на 10 женщин. При этом совсем необязательно резюмировать свои мысли дурацкими фразами из подросткового лексикона.

12. **“Вы геи?”** Крайне весело говорить это парням в метро, но лучше все-таки воздержаться.

АНДРЕЙ СМИРНЫЙ/ BANG! BANG!

P.S. ПО ПОДСЧЕТАМ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ, ЗА ОДИН ДЕНЬ В МОЗГУ ЧЕЛОВЕКА РОЖДАЕТСЯ ОТ 12 ДО 50 ТЫСЯЧ МЫСЛЕЙ

ЖУРНАЛ О ТОМ, КАК УСТРОЕН МИР

Популярная Механика

ВЫБЕРИ ДЛЯ СЕБЯ УДОБНЫЙ ФОРМАТ!

Подпишись на “Популярную механику”
http://fppressa.ru/issue/1154964

Смотри все, что не вошло в номер: фото, видео, комментарии редактора и многое другое.

По весу он равен твоему мобильному гаджету. Читай и смотри в любой точке мира.

Доставка в день выхода номера. И в магазин ходить не надо.

Делай закладки, пометки, комментарии и отправляй друзьям.

Читай любимый журнал по-новому!

ПОСЛУШАТЬ

3 МАРТА

ТАНИТА ТИКАРАМ

Москва, “Крокус Сити Холл”

Британская красавица и автор одного из главных хитов 80-х Twist In My Sobriety, Танита Тикарам исчезла из вида на пике популярности. Спустя долгие годы она возвращается с новым альбомом Can't Go Back. И не заметить это событие — себя не уважать.

14 МАРТА

МАТИСЬЯХУ

Москва, Arena Moscow

Выпустив очередной альбом, поющий хасид Матисьяху сменил имидж, но не перестал экспериментировать с рэгги и хип-хопом. Один из самых экстравагантных певцов современной мировой эстрады, Матисьяху представляет свое новое творение Spark Seeker.

18 МАРТА

SWANS

Москва, “Москва Hall”

Едва ли в мире есть группа мрачнее Swans. Настоящие боги индастриала уже были в Москве и устроили звуковую атаку, сводя с ума преданных поклонников. И вот они возвращаются — с новым двойным альбомом The Seer. И никому не будет спасения.

ПОСМОТРЕТЬ

С 7 МАРТА

“Мама”

Бодрящий триллер, продюсером которого выступил Гильермо дель Торо. В лесу нашлись две девочки, прожившие в заброшенной хибаре аж пять лет. Единственные родственники — молодая пара — берут их к себе, и вот тут в кадре начинает мелькать и сеять панику страшная тетька, которую дети называют мамой.

С 14 МАРТА

“Умопомрачительные фантазии Чарли Свона III”

Чарли Шин возвращается в большое кино в роли хозяина креативного агентства, который встретил свою любовь. Но когда приводишь домой девушку, лучше убрать подальше фотки предыдущих подружек. В общем, даму надо вернуть, и превратится все это в комедию.

С 28 МАРТА

“Клин клином”

Брюс Уиллис снова стал главным по части боевиков. На этот раз — в образе пожарного, попавшего в программу по защите свидетелей. Его находят, угрожают, и ему ничего не остается, кроме как начать действовать.

ПОСЕТИТЬ

ДО 24 МАРТА

“ЛУЧШИЕ ФОТОГРАФИИ РОССИИ — 2012”

Москва, ЦСИ “Винзавод”

Он вроде бы только что закончился, а уже почти все, случившееся в прошлом году, вызывает вполне ностальгическую реакцию. Чтобы ощутить это на себе, стоит заглянуть на большую фотовыставку, где в 276 любительских и профессиональных работах будет показано все важное и не очень, случившееся в нашей стране в 2012-м.

ДО 28 АПРЕЛЯ

“ЗНАМЕНИТЫЙ И НЕИЗВЕСТНЫЙ КАРЛ БРЮЛЛОВ”

Москва, ГМИИ им. Пушкина

Его “Всадница”, “Итальянский полдень” и “Последний день Помпеи” преследуют тебя с тех времен, когда ты разрисовывал картинки в школьных учебниках. Это знаменитый Карл Брюллов. А неизвестный будет представлен на выставке графикой: итальянскими зарисовками и бытовыми акварельными сценками. Часть работ выставляется впервые, спеши увидеть.

ПОИГРАТЬ

ACE COMBAT ASSAULT HORIZON

Платформы: PC, PlayStation 3, Xbox 360

Если ты не поклонник игровых консолей, то вот тебе хорошая новость: наконец поступила в продажу PC-версия впечатляющего авиасимулятора, причем в расширенном варианте. Среди бонусов — восемь дополнительных самолетов и две совершенно новые карты. Итак, Африка, 2015 год, повстанцы-экстремисты так и ждут, чтобы ты нанес по ним авиаудар.

METAL GEAR RISING: REVENGEANCE

Платформы: PC, PlayStation 3, Xbox 360

Знаменитая серия Metal Gear продолжается, и тебе снова предстоит вжиться в высокотехнологичную шкуру кибернетического ниндзя Рейдена. Он отлично подготовлен, экипирован с ног до головы и жаждет уничтожить частную военную компанию Desperado Enterprises. Ты ведь ему поможешь, не так ли? Релиз игры — 22 февраля.

P.S. 5 МАРТА ВЫЙДЕТ НОВЫЙ АЛЬБОМ ДЖИМИ ХЕНДРИКСА PEOPLE, HELL AND ANGELS С 12 РАНЕЕ НЕ ИЗДАВАВШИМИСЯ ПЕСНЯМИ

РЕКЛАМА ©2013 New Balance Athletic Shoe, Inc.

SMARTER BY DESIGN*

Азот в составе подошвы обеспечивает поглощение ударов при беге

Технология FantomFit комфортно поддерживает ступню

Разработки ABZORB® и ACTEVA™ LITE создают максимальную амортизацию

Модель 1080v3 от New Balance.

Технологии и дизайн на новом уровне.

* Продуманный дизайн

new balance.com

СДЕЛАЙ СОВЕРШЕНСТВО ВОЗМОЖНЫМ.

ИМПУЛЬС | №1

5 ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

200

ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ПОМЕСТИТЬСЯ В ПАРИЛКЕ КРУПНЕЙШЕЙ В МИРЕ ДРОВЯНОЙ САУНЫ В ФИНСКОЙ ВОЕННО-МОРСКОЙ ШКОЛЕ MERISOTAKOULU. ВЫБИРАЕМ МЕЖДУ САУНОЙ И РУССКОЙ БАНЕЙ НА СТР. 60

$330 000

ОТДАЛ ПОКУПАТЕЛЬ НА АУКЦИОНЕ В МАКАО ЗА 1,5-КИЛОГРАММОВЫЙ БЕЛЫЙ ТРЮФЕЛЬ В 2007 ГОДУ. ДЛЯ ЧЕГО ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ БОЛЕЕ БЮДЖЕТНОЕ ТРЮФЕЛЬНОЕ ОЛИВКОВОЕ МАСЛО, УЗНАЕШЬ НА СТР. 46

МОРС

ЯГОДНЫЙ НАПИТОК, ПЕРВОЕ УПОМИНАНИЕ О КОТОРОМ ВСТРЕЧАЕТСЯ В “ДОМОСТРОЕ” (XVI В.). МОРСЫ ПРОБУЕМ И ОЦЕНИВАЕМ НА СТР. 52

25

ПРОЦЕНТОВ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ FACEBOOK И TWITTER ХОТЯ БЫ РАЗ ЖАЛЕЛИ О СВОИХ СЛОВАХ, ОПУБЛИКОВАННЫХ НА ЭТИХ РЕСУРСАХ. СПИСОК МЫСЛЕЙ, КОТОРЫЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО НЕ СТОИТ ОЗВУЧИВАТЬ, ТЫ НАЙДЕШЬ НА СТР. 62

1430

СГИБАНИЙ НА ПРЕСС ЗА ПОЛЧАСА СОВЕРШИЛ В ИЮЛЕ 2011 ГОДА ГРУЗИН ЗУРАБ ЗВИАДАУРИ, УСТАНОВИВ ТЕМ САМЫМ МИРОВОЙ РЕКОРД. ДРУГОЙ СПОСОБ ДОБИТЬСЯ КУБИКОВ НА ЖИВОТЕ ИЩИ НА СТР. 54

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

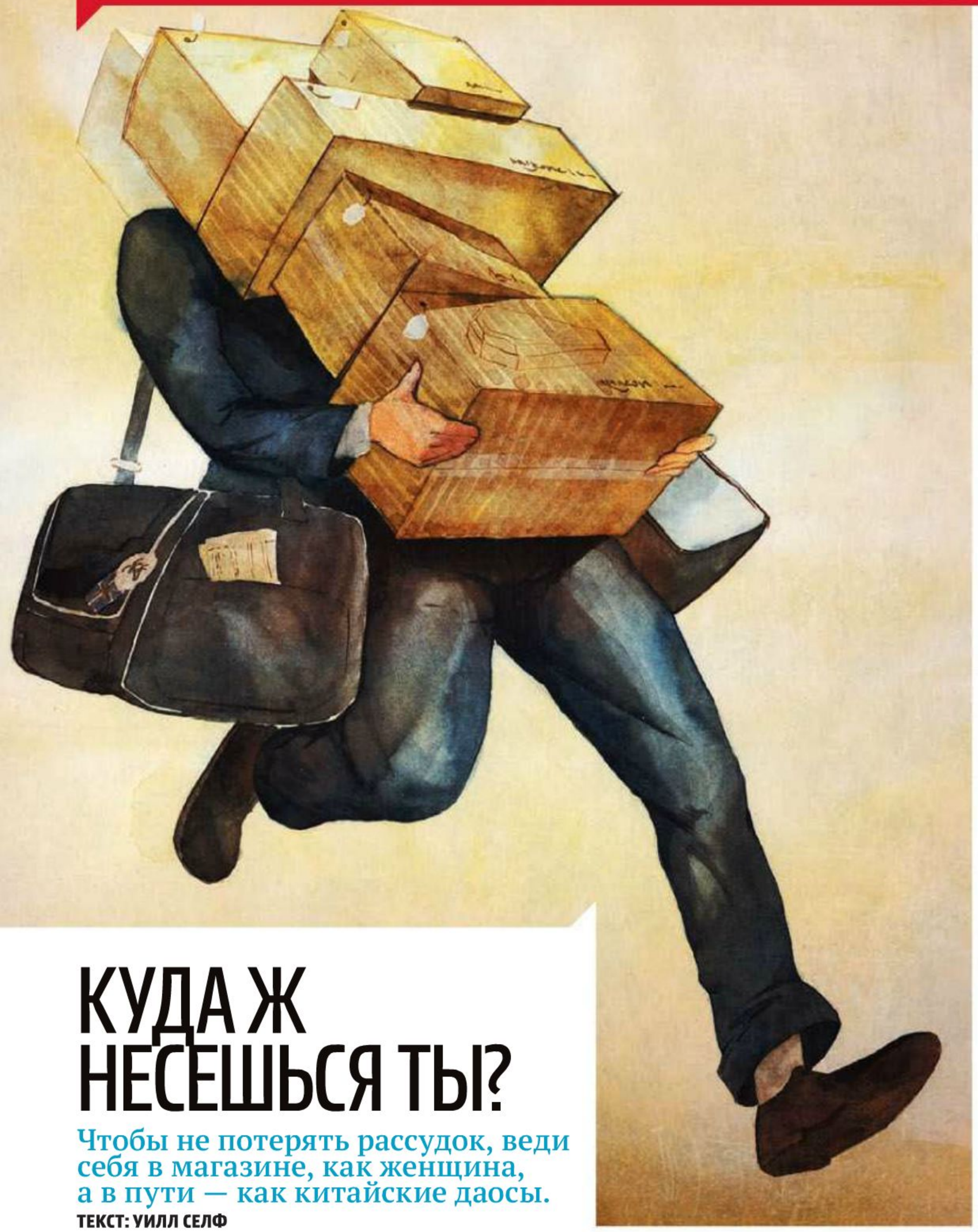
реклама

le coq sportif

Москва: ГУМ Охотный ряд Метрополис · Санкт-Петербург: Галерея МЕГА Дыбенко · Казань · Уфа · Киров · Екатеринбург · Воронеж

lecoqsportif.com ↳ lecoqsportif.su ↳ facebook.com/lecoqsportif.russia

ОСНОВАН В 1882



КУДА Ж НЕСЕШЬСЯ ТЫ?

Чтобы не потерять рассудок, веди себя в магазине, как женщина, а в пути — как китайские даосы.

ТЕКСТ: УИЛЛ СЕЛФ

Меня поражают люди, которые стремятся “все успеть”. Истинно говорю вам: это невозможно, ибо “все” — бесконечно. Человек, ввязавшийся в эту гонку, — словно безумная белка в колесе, затеявшая соревнования с другими такими же белками в соседних колесах. Что получает он в конце пути? Лишь стертые лапки и сожаления. Нет, жить нужно размеренно, то и дело останавливаясь, чтобы перевести дух и поглазеть по сторонам. Я уже призывал читателей Men's Health жить медленно — на примере танцев и чтения (“Не так быстро”, июль 2011 года — MH). Давайте продолжим этот разговор, рассмотрев две крупные проблемы современного общества — покупки по интернету и экспресс-путешествия.

Покупай медленно

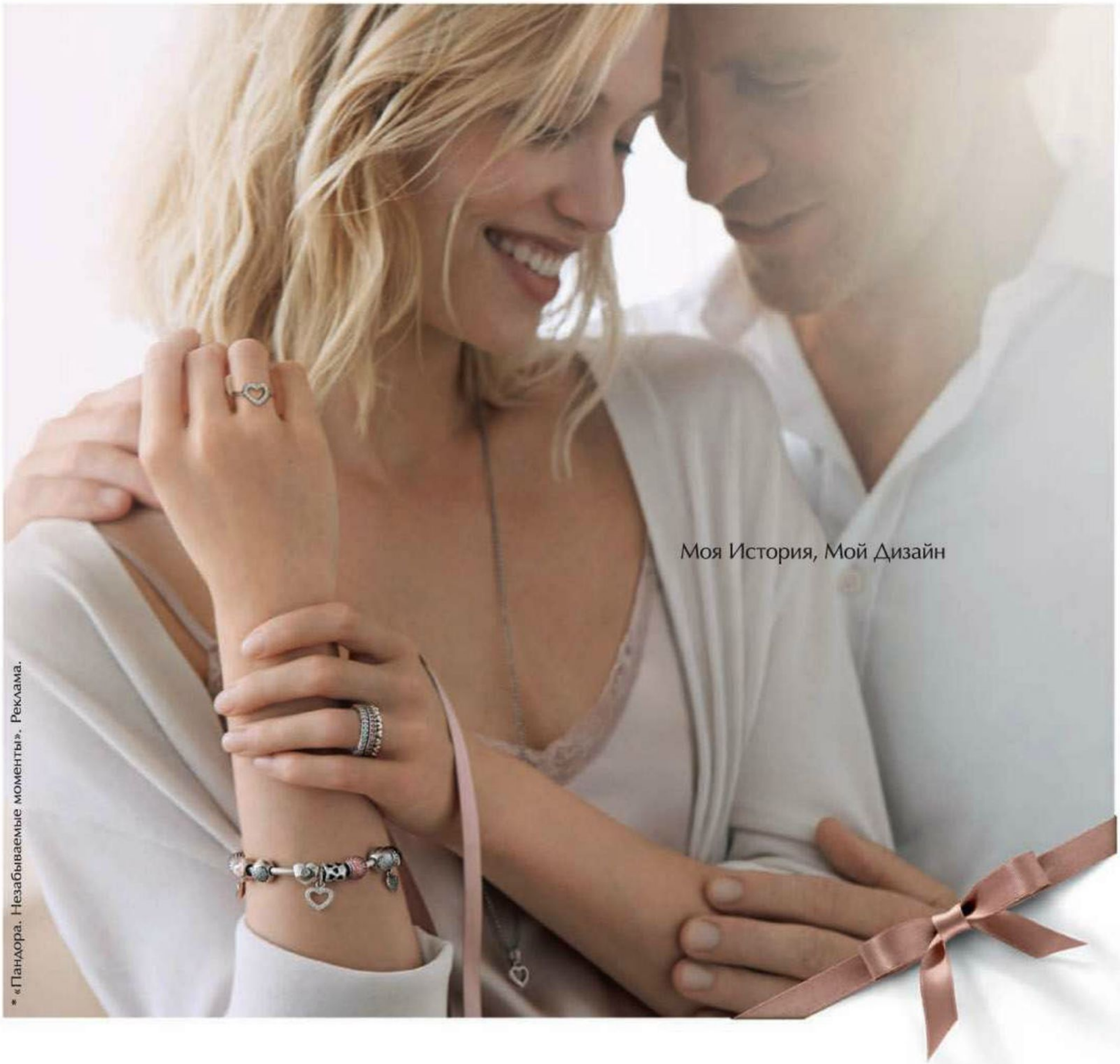
Интернет — катастрофа во всем, что касается шопинга. Сказать, что он провоцирует на импульсивные, бессмысленные покупки, — такая же банальность, как то, что Париж — это, ну... такой город. Покупка через интернет происходит слишком быстро. Если бы героин и секс можно было бы купить в Сети с гарантией доставки на следующий день, все европейцы, у которых на счету еще остались деньги, стали бы наркоманами и прелюбодеями. Нет, правильный шопинг требует неспешного подхода. Вот мой совет: однажды попробуй вести себя в магазине, как женщина. Вот что я имею в виду.

Для начала полистай глянцевые журналы и выбери какой-нибудь товар длительного пользования, который ты можешь себе позволить, но на пределе своих финансовых возможностей. Отложи журнал на несколько дней, чтобы дать огню твоего желания разгореться как следует. Потом снова открой журнал и вновь изучи картинки. Можешь залезть в интернет, но только для того, чтобы узнать об этом гаджете, холодильнике или бархатном пиджаке побольше: проверь наличие на складе, сравни цены, оцени выбор цветов, текстур и, возможно, даже запахов. Выбери самый роскошный вариант.

Потом опять сделай перерыв на несколько дней — и отправляйся в магазин.

Входить в торговое помещение, где продается то-что-тебе-так-понравилось, следует лишь после 20-минутного созерцания предмета вожделения в витрине. Возможно, тебе захочет-

ИЛЛЮСТРАЦИИ: МИХАИЛ ВЫРЦЕВ/BANGBANG!



СЧАСТЛИВЫЕ МГНОВЕНИЯ ЛЮБВИ!

Этой весной компания PANDORA представляет романтичную коллекцию шармов, а также изысканных подвесок, серег и колец, выполненных из серебра и золота с драгоценными и полудрагоценными камнями. Украшения PANDORA сохранят в памяти дорогие сердцу моменты счастливых дней вместе на долгие годы!

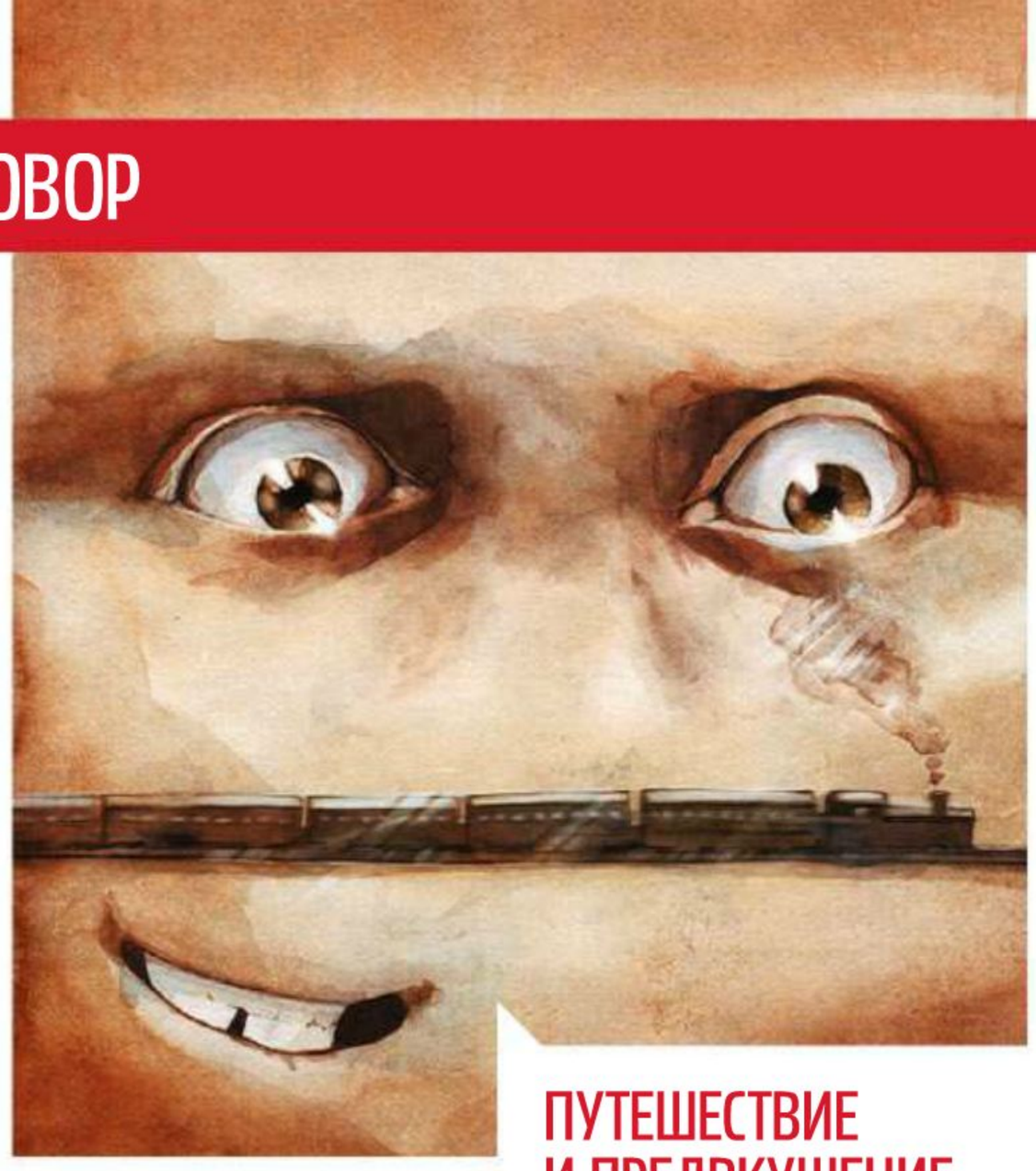
Ищи вдохновение и новую коллекцию на www.pandora.net/ru-ru/

PANDORA

UNFORGETTABLE MOMENTS*

МОСКВА: УЛ. КУЗНЕЦКИЙ МОСТ, Д. 9/10, УЛ. ТВЕРСКАЯ, Д. 6, СТР. 1, УЛ. ТВЕРСКАЯ, Д. 23, УЛ. НОВИНСКИЙ БУЛЬВАР, Д. 28/35, СТР. 1, ЛЕНИНСКИЙ ПРОСПЕКТ, ДОМ 22, УЛ. КРАСНАЯ ПРЕСНЯ, Д. 36, СТР. 1, УЛ. АРБАТ, Д. 4, СТР. 1, УЛ. НОВЫЙ АРБАТ, Д. 21, СТР. 1, УЛ. ВОРОНЦОВСКАЯ, Д. 2/10, СТР. 1, УЛ. МЯСНИЦКАЯ, Д. 18, СТР. 1, КУТУЗОВСКИЙ ПРОСПЕКТ, Д. 18, «ЦВЕТНОЙ ЦЕНТРАЛ МАРКЕТ», ТЦ «МЕТРОПОЛИС», ТРЦ «ЕВРОПЕЙСКИЙ», ТРЦ «ГАГАРИНСКИЙ», ТЦ «МЕГА ТЕПЛЫЙ СТАН», ТЦ «МЕГА БЕЛАЯ ДАЧА», ТРЦ «ЗОЛОТОЙ ВАВИЛОН», ТЦ «ЕЛОХОВСКИЙ ПАССАЖ», ТРЦ «АФИМОЛЛ СИТИ», ТЦ «КАПИТОЛИЙ» НА СЕВАСТОПОЛЬСКОМ», ТЦ «КАПИТОЛИЙ» НА КАШИРСКОМ, ТЦ «КАПИТОЛИЙ» НА ШЕРЕМЕТЬЕВСКОЙ, ТЦ «КАПИТОЛИЙ» НА ПРАВОБЕРЕЖНОЙ, МТК «ЕВРОПАРК», ТРЦ «ФЕСТИВАЛЬ», МФК «МОСКВА», ТРЦ «ИРИДИУМ», ТЦ «ГОРОД» ЛЕФОРТОВО, БЦ «ПАВЕЛЕЦКАЯ ПЛАЗА», ТЦ «КАПИТОЛИЙ» НА ВЕРНАДСКОГО, ТРК «БУМ», ТРК «ЩУКА», ГАЛЕРЕИ «ВРЕМЕНА ГОДА», ТРЦ «ФИЛИОН», ТРЦ «КАЛУЖСКИЙ», ТРЦ «ПРИНЦ ПЛАЗА», ТРЦ «РИО» МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, Г. РЕУТОВ, 2-ОЙ КМ МКАД, Д. 2, ТРЦ «РИО» ДМИТРОВСКОЕ ШОССЕ, Д. 163 А, КОРП. 1 **САНКТ-ПЕТЕРБУРГ:** ТК «НЕВСКИЙ ЦЕНТР» - СТОКМАНН, ТРЦ «ГАЛЕРЕЯ», ТРК «КОНТИНЕНТ», ТРК «ЛЕТО», ТРК «СИТИ МОЛЛ», ТЦ «ПИТЕРЛЭНД», ТЦ «МЕГА ПАРНАС», БОЛЬШОЙ ПРОСПЕКТ, Д. 70-72, НЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ, Д. 32-34, ЛИТ. А, ТЦ «ГРАНД КАНЬОН» **ВОРОНЕЖ:** СИТИ-ПАРК «ГРАД», «ЦЕНТР ГАЛЕРЕИ ЧИЖОВА» **ЕКАТЕРИНБУРГ:** ТЦ «МЕГА ЕКАТЕРИНБУРГ», ТРЦ «ГРИНВИЧ», ТЦ «ГЕРМЕС-ПЛАЗА», ТЦ «MODA», МОЛЛ «ПАРК ХАУС» **КАЗАНЬ:** ТРК «ПАРК ХАУС», ТЦ «СУВАР-ПЛАЗА», «ГОРОДСКОЙ УНИВЕРСАЛЬНЫЙ МАГАЗИН, ТРК «ТАНДЕМ» **КРАСНОДАР:** ТРК «СИТИ ЦЕНТР», МЕГАЦЕНТР «КРАСНАЯ ПЛОЩАДЬ», ТРЦ «ГАЛЕРЕЯ КРАСНОДАР», ТРК «СБС МЕГАМОЛЛ» **НИЖНИЙ НОВГОРОД:** ТРЦ «ФАНТАСТИКА», ТЦ «ЭТАЖИ», ТЦ «МЕГА НИЖНИЙ НОВГОРОД» **ПЕРМЬ:** ТРК «СЕМЬЯ», ТРК «СТОЛИЦА» **РОСТОВ-НА-ДОНУ:** ТРК «МЕГАЦЕНТР ГОРИЗОНТ», ТРЦ «ЗОЛОТОЙ ВАВИЛОН», УЛ. Б. САДОВАЯ, Д. 65 **СОЧИ:** МТРК «МОРЕМОЛЛ» **ТУЛА:** ТРЦ «ГОСТИНЫЙ ДВОР» **ТЮМЕНЬ:** ТРЦ «ГУДВИН», ТРЦ «ПРЕМЬЕР» **УФА:** ТЦ «МЕГА УФА», ТРК «СЕМЬЯ» **ЧЕЛЯБИНСК:** ТРК «ГОРКИ» **ТОЛЬЯТТИ:** ТРК «ПАРК ХАУС» **САМАРА:** ТРК «КОСМОПОРТ», ТРК «МОСКОВСКИЙ» **НОВОСИБИРСК:** ТРК «РОЙЯЛ ПАРК», ТЦ МЕГА **СКОРО ОТКРЫТИЕ: МОСКВА:** ТРЦ «ИЮНЬ»

ТЕЛЕФОН: **8 (495) 287 88 38** (МОСКВА), **8 800 700 8338** (БЕСПЛАТНЫЙ ЗВОНОК ПО РОССИИ).



ся взять с собой несколько друзей. Перед походом в магазин вы можете перекусить и обсудить общих знакомых. (Мужчины часто интересуются, каково это — быть женщиной. Если забыть об оргазмах, которые длятся по пять минут, то данный опыт вполне утолит твое любопытство).

Когда вы с друзьями в конце концов прибудете к Той Самой Вещи, ты можешь потратить еще, скажем, час, чтобы повертеть ее в руках, примерить, обсудить со спутниками, хорошо ли она сидит на твоей попе, или что там еще обычно обсуждают женщины. Ну а потом, конечно, понадобится еще час или около того, чтобы наладить простой человеческий контакт с продавцом и задать ему множество вопросов. Не только о Той Самой Вещи, но также про его отпуск, поездки на работу, пенсионный план...

И когда ты, наконец, исчерпаешь все мыслимые подходы к акту приобретения, сделай решающий шаг: не покупай. Именно так. После всего, что было, просто не покупай. Скажи продавцу: "Большое спасибо, но, кажется, мне следует обдумать все более тщательно". А потом уходи из магазина, и когда окажешься по улице, то почувствуешь себя — и я тебе это гарантирую на 100% — превосходно! Помни, что ты мог себе это позволить, но лишь на пределе своих возможностей, и теперь, не купив, ты неожиданно оказался в существенном плюсе. Более того, ты уже прошел через этап мечты о покупке, но сумел избежать разочарования, которое неизбежно после каждой такой сделки. Я сам практикую медленный шопинг уже много лет, и это делает меня счастливым, богатым. А мои друзья, которым вечно не хватает денег, так мне завидуют, что когда я прошу их пойти со мной в магазин, они разражаются потоком ругательств.

Но это ведь по-мужски, не так ли?

Путешествуй, как улитка

Как мало знаем мы о своем счастье: путешествие и предвкушение намного лучше, чем само прибытие в конечную точку. Так писал Роберт Льюис Стивенсон в 1881 году, повторяя, впрочем, мысль древних даосов, да и многих других умных людей. Любопытно, не правда ли, что это высказывание так и не стало популярным в массах? Тяжелая правда о нашей жизни заключается в том, что мы путешествуем скорее не в предвкушении, а в стрессе и отчаянии.

Когда во время недавнего извержения вулкана с труднопроизносимым названием были отменены десятки авиарейсов, меня поразили люди, отправлявшиеся в аэропорт, из которого, как им уже было известно, самолеты не вылетали. Они все прибывали и прибывали, и в результате все происходящее стало похоже на игры, где что-то все падает и падает сверху, пока не заполняет весь экран. Они спали в проходах, скандалили у стоек и курили в туалетах. Чего я никак не мог понять, так это почему никто из них не подумал: "Да провались все пропадом, поеду домой и сяду в кресло перед телевизором". Или даже: "Пойду-ка я на часок прогуляюсь, вот прямо сейчас". Ты же ехал отдохнуть — так что же ты напрягаешься? Куда ты так рвешься, таращa остекленевшие глаза, что тебя ждет после этого штурма неба, если ты вдруг прорвешься? Очередной готический собор, неотличимый от того, что ты видел в прошлом году? Шведский стол? Ты полагаешь, прыжок в пропахшем мочой "боинге" через расстояние, в конце которого тебя ждет такой же дьюти-фри, что и в начале, — это "путешествие"?

ПУТЕШЕСТВИЕ И ПРЕДВКУШЕНИЕ НАМНОГО ЛУЧШЕ, ЧЕМ САМО ПРИБЫТИЕ В КОНЕЧНУЮ ТОЧКУ

В 80-е, когда у меня была нормальная работа, я управлял небольшим издательством и набирал по 50 000 км в год — сновал туда-сюда по Британским островам в поисках клиентов. Все, что я помню об этих временах: пришпоривая корпоративный Ford Sierra по автомагистрали, морщась от бурления в пузе, набитом фастфудом, мечтаю остановиться на обочине, зайти во-о-он в ту рощицу посреди поля и посидеть в тени, закрыв глаза.

Четверть века спустя у меня уже не столь интересная работа — зато я научился путешествовать. Пешком, на велосипеде, на поезде в дальние уголки Европы, уткнув нос в окно дни напролет. Да, так можно пропустить много рощиц, но я могу прервать поездку, если мне захочется побродить где-то.

В этом году я всерьез подумываю отправиться в США не на самолете, а на океанском лайнере. Даже если у тебя нет времени на то, чтобы ездить так постоянно, попробуй сделать так хоть раз в жизни. Оценишь.

В заключение скажу: и Стивенсон, и даосы имели в виду не только поездки. Их мысль фундаментальна: предвкушение лучше завершения. А в сущности вся наша жизнь — это предвкушение. Жизнь и есть путешествие, и лучше не спешить, поскольку если прибудешь быстро, это значит, что ты... умер.■

МН: Уилл Селф — британский сатирик, автор романов "Как живут мертвецы" и "Этот сладкий запах психоза".

Реклама

2 страницы по цене одной.*

Просто, как дважды два.

Ещё ниже цена печати - ещё больше страниц.
Всегда отличное качество печати HP.

HP Deskjet Ink Advantage**

Новое поколение принтеров для доступной печати.

hp.com/ru/printmoreforless

©2012 Hewlett-Packard Development Company, L.P. *По сравнению с другими струйными картриджами HP. На основе результатов опубликованного компанией HP сопоставления ресурса оригинальных картриджей HP 364 / HP 178 и HP 655 с учётом рекомендуемых розничных цен. Фактические цены могут отличаться от указанных. Фактический ресурс зависит от используемого принтера, печатаемых изображений и других факторов. Дополнительную информацию см. на сайте hp.com/go/learnaboutsupplies. Результаты для других картриджей будут отличаться от приведённых на сайте. **Эйч-пи Дескджет Инк Эдвантидж

76 **РАЦИОН**
Салаты в очереди на заправку

78 **СЕКС**
Пока оргазм не разлучит вас

82 **ЗНАНИЕ**
Сеть — не встать. Тест на интернет-зависимость

86 **ПРОФИЛАКТИКА**
Нерядовой пациент. Вместо армии в палату

90 **СТРЕСС**
Разговорчики в струю. Заболтай любого

94 **ЖИЗНЬ**
Пора папам знать. Наши советы отцам

ТВОЕ ДОБАВЛЕННОЕ ВРЕМЯ

ЕСТЬ ЛЮДИ, КОТОРЫЕ ДУМАЮТ: СПОРТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ — УДЕЛ ИЗБРАННЫХ, ОДАРЕННЫХ ПРИРОДОЙ. А ЕСТЬ ТЕ, КТО ЗНАЕТ, ЧТО ОСЧАСТЛИВИТЬ СЕБЯ ЭТИМ ПОДАРКОМ МОЖНО И САМОМУ. МЫ НА СТОРОНЕ ВТОРЫХ. ВОТ ЖИВЫЕ ИСТОРИИ ФУТБОЛИСТОВ, КОТОРЫЕ НЕ ВЕШАЮТ НОС И БУТСЫ НА ГВОЗДЬ, ДАЖЕ КОГДА БОЛЬШИНСТВО ПАРТНЕРОВ ПО КОМАНДЕ УЖЕ ОБРАЩАЮТСЯ К НИМ НА ВЫ И НОРОВЯТ УСТУПИТЬ МЕСТО В РАЗДЕВАЛКЕ. УЧИСЬ, СТАРИК!

ТЕКСТ: МИХАИЛ НЕПОМНЯЩИЙ, АНТОН ИВАНОВ

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEG

ЗАГНАННЫХ ЛОШАДЕЙ, КАК ИЗВЕСТНО, пристреливают. Профессиональный спорт — самое яркое доказательство этого закона. Травмы, стресс, потеря мотивации и смена жизненных приоритетов, — все это ведет к тому, что вчерашние кумиры уходят из топ-команд, из высших лиг, из самого спорта наконец. 30-летний рубеж — что-то вроде начала финишной прямой. С этого момента игрок становится ветераном, карьера которого движется к закату. Большинство футболистов завершают выступления в возрасте от 32 до 35 лет, и лишь немногим удается играть на высоком уровне до сорока. Давай посмотрим, где эти Кощеи от спорта прячут свою профессиональную смерть.

Фудбол и фастфут

“Пища — это горючее для спортсмена”, — говаривал король футбола Пеле и был прав. “Даже у молодых футболистов еда заметно влияет на результат. Правильно питаются на сборах — отмечаем рост по многим показателям, а по ходу сезона, когда молодежь позволяет себе фастфуд и нерегулярное питание дома, история обратная, — говорит директор футбольной школы “Юность Москвы-Спартак-2” Игорь Левин.

При этом 20 лет назад питанию в футболе придавали значение далеко не все: за футболистами не следили, а сами игроки накануне матчей торчали в барах, запивая чипсы пинтами пива.

Сегодня тех парней уже на поле не увидеть — играют до сих пор лишь те, кто вовремя понял: на таком “топливе” далеко не уедешь. Пример — полузащитник Райан Гиггз, проводящий уже 23-й сезон за “Манчестер Юнайтед”.

“После того как мне исполнилось 30, я решил сильно изменить свой образ жизни — перестал выпивать и начал следить за тем, что ем, — вспоминает он в интервью МН. — Я просто хотел продолжать играть на высшем уровне как можно дольше и знал, что это потребует определенных жертв. В том числе в еде. В 20 лет моим любимым блюдом был стейк и картофель фри или курица и картофель фри. Сейчас это рыба. Из слабостей у меня только китайская или индийская еда. В “Макдоналдс” или “Бургер Кинг” я, как правило, не хожу”. Результат: даже в 39 Гиггз весит те же 75 килограмм, что и в середине 90-х.

О том же нам рассказывал и Дэвид Бекхэм, вспоминавший, что когда он пришел в большой футбол более двадцати лет назад, там еще встречались люди, которые после матча отправлялись в бар. В современном спорте такое недопустимо, и это одна из причин, по которой, хотя интенсивность игры и скорость за два десятилетия выросли, средний возраст игроков не снизился. Даже напротив, если на Евро-92 этот показатель составлял 26,4 года, то на Евро-12 дошел до 27 лет, а количество игроков, преодолевших 35-летний рубеж, увеличилось с двух до десяти. Исключения же вроде “Зубастика” Роналдо, бликавшего в начале нулевых, но растолстевшего к 36 годам до 118 кг и завершившего карьеру, лишь подтверждают теорию, что продуманный рацион напрямую связан с тем, какие результаты и насколько долго могут выдавать игроки.

Для подготовки к конкретному матчу достаточно не есть за три часа до него и пить больше жидкости, чтобы на поле не столкнуться с обезвоживанием (профессионалы за 90 минут теряют 2–5 литров). Если же речь о подготовке к целому сезону, то есть к долгой череде физических нагрузок, то тут потребуется составление диеты. И лучше не поленись обратиться к специалистам по спортивному питанию.

БОЛЬШЕ ЧИСТОГО СПОРТА

Фанатизм в соблюдении спортивного режима — особая составляющая в формуле долголетия. То есть ты должен помнить о тренировках (и хотеть их), даже когда тренер не смотрит на тебя, например — в отпуске.

Так, в английском футболе популярны стали занятия с личными тренерами по йоге, которые не только помогают минимизировать травмы (что доказано), но и позволяют справиться с эмоциональными трудностями вроде кризиса среднего возраста.

Самый известный адепт йоги в европейском футболе — уже упоминавшийся Райан Гиггз. В 30 лет его стали усаживать на лавку хронические проблемы с коленным сухожилием, но, начав заниматься йогой, он решил проблему. В 35 Райан констатировал, что никогда прежде не имел таких кондиций, а позже даже выпустил собственное видеопособие “Фитнес Гиггза”.

Ознакомься с его приемами, иначе максимальной планкой для карьеры, сопровождаемой травмами, могут стать 32 года, как когда-то для Марка Овермарса или Ледли Кинга.

И ноги сами бегут

Представь: у тебя на счету миллионы, дом, бассейн, поплавать в котором мечтают все красотки страны, а тебя изо дня в день гоняют как мальчишку и отчитывают за опоздания. Более того, даже после очередного триумфа, когда все друзья пьют за твою победу, ты должен лечь вовремя и трезвый. Как научиться мотивировать себя на эти подвиги, когда все, казалось бы, у тебя уже есть?

Один из способов гнать себя вперед — найти клуб с максимальными амбициями: победы — как наркотик, никогда не надоедают, а требуют еще и еще. Тот же Гиггз в МЮ всегда имеет возможность бороться за самые престижные трофеи и уже давно каждым матчем вписывает свое имя в историю (ведь приятно официально быть “самым награждаемым игроком” во всей истории английского футбола).

Особо остро вопрос мотивации встает в возрасте 30–32 лет, когда мужчина всерьез задается вопросом: что он собой представляет, чего достиг и чего дальше хочет от жизни. С каждым годом краткосрочные цели оказывают все меньшее влияние на мотивацию, зато желание стать примером для молодежи и передать опыт менее опытным партнерам дает куда больший стимул.

Дэвид Бекхэм, например, в 32 перебравшись в Америку, поставил себе цель поднять не только пару сотен миллионов долларов, но и интерес к футболу в целой стране. Что ж, ему удалось и то, и другое. Учись с возрастом ставить более амбициозные цели, и ты будешь дольше молодым.

Больше брака в жизни, меньше — на поле

Умей вовремя жениться — учит нас пример футбольных долгожителей, таких как 39-летний капитан "Интера" Хавьер Дзанетти. В Милане аргентинец оказался в 22, и соблазнов разнообразить жизнь было предостаточно. Но вместо дискотек и кальянных он проводил часы в телефонной будке за разговорами с возлюбленной, жившей в другой части света. В 26 Дзанетти женился на ней и во многом поддержку жены и детей называет сегодня ключом к успеху. Каждый знает, что жена — действенное средство против нарушений спортивного режима.

Мало одного примера? Пожалуйста, у нас их сколько хочешь: Дель Пьеро (38 лет, до сих пор играет) — женат с 30 лет, имеет 2 сыновей и дочь, Бекхэм (37 лет, до сих пор играет) — женат с 24 лет, отец 3 сыновей и дочери, Рауль Гонсалес (35 лет, до сих пор играет) — женат с 22 лет, отец 4 сыновей и одной дочери.

А вот обладатель "Золотого мяча" 2005 года Роналдиньо до сих пор не женат. Возможно, в этом причина того, что Ронни сначала потерял мотивацию в "Барселоне", а после переезда в "Милан" стал нарушать режим, таскаясь по ночным клубам? Если для большинства игроков 28 лет — пора расцвета, то ярчайший игрок начала века именно в этом возрасте пошел по нисходящей, хотя до сих пор периодически выдает футбольные шедевры в чемпионате Бразилии.

Адаптируй это

Твое тело меняется с годами — меняй и то, как ты используешь его. Возможно, пришло время сменить амплуа на поле и выбрать позицию, где можно решить задачу не с помощью большого объема физической работы, а благодаря точному пасу или пониманию игры (опытные игроки предугадывают, куда отдаст пас противник).

Именно адаптация к новому амплуа позволила Дуайту Йорку играть до 39. В конце 90-х уроженец Тринидада и Тобаго вместе с Энди Коулом составлял блестящий тандем форвардов "Манчестер Юнайтед", где становился чемпионом Англии и побеждал в Лиге чемпионов. Однако затем его карьера пошла на спад. В 34 Йорка занесло в чемпионат Австралии, и он вдруг сменил позицию на поле. Став центральным полузащитником, Дуайт обрел вторую молодость. Он вновь смог играть по 90 минут каждые выходные, вернулся в Англию и стал лидером крепкого "Сандерленда".

При этом бывший партнер Йорка по МЮ продолжал попытки играть в нападении. И хотя Энди Коул завершил карьеру в 38 лет, последние годы игрок никак не может записать себе в актив. ■

ДЖЕНТЛЬМЕН И УДАЧА

Даже соблюдение всех советов не защитит тебя от случайности.

В Конго в 2012 году молния, попавшая в поле, поставила крест на долголетии сразу 11 человек — убила целую команду (не тронув соперников). Случай!

Фактор фортуны влияет на судьбу спортсмена на протяжении всей карьеры. Марадона говорил, что никогда не видел более элегантного футболиста, чем Марко ван Бастен, и называл его "голевой машиной, которая сломалась как раз в тот момент, когда должна была стать величайшей в мире". Действительно, этот "летучий голандец" уже в 22 года стал обладателем "Золотой бутсы", а в 23 — в ранге трехкратного чемпиона Нидерландов, а также победителя Кубка кубков — перешел в "Милан". Дальше были три "Золотых мяча", два итальянских чемпионства, Кубок чемпионов и Межконтинентальный кубок. Однако кроме побед Ван Бастена всю карьеру сопровождали травмы, которые в 31 год и отправили его на пенсию.

А ведь другие составляющие долголетия были при нем: без проблем с весом и нарушением режима, с женой, которой стала давняя подруга, и мотивацией, в которой не сомневался никто. Тем не менее спортивное долголетие для голландца стало чем-то недосягаемым, что наглядно показывает: даже при наличии всех составляющих рецепта спортивного долголетия каждому нужно везение.

УВЕРЕННАЯ ПОБЕДА ДАЖЕ ПРОТИВ РОСТА ВОЛОС

АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН,
ХОККЕИСТ, ЧЕМПИОН МИРА 2012

*Позолото 24 карата. Срок проведения акции — с 01.11.2012 по 29.06.2013. Источник информации об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения — www.gillette.ru. Реклама.

МИКРОРАСЧЕСКА
НАПРАВЛЯЕТ ВОЛОСКИ
К СВЕРХТОНКИМ ЛЕЗВИЯМ

Gillette®

ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™

САЛАТНОЕ ОТНОШЕНИЕ

ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТА ВРОДЕ ПОДАРКА — ЛУЧШАЯ ИМЕННО ТА, ЧТО СДЕЛАНА СВОИМИ РУКАМИ. БЕРИСЬ ЗА ДЕЛО.

МАГАЗИННЫЕ СОУСЫ, конечно, вкусные, недорогие и хранятся месяцами, только состав у них больно любопытный. Здесь тебе и загуститель, и усилитель вкуса, и ароматизаторы, идентичные натуральным, и сорбиновая кислота, и еще много всего. Предлагаем тебе обойтись в еде без этой смеси химреактивов и килокалорий и заправлять салаты самостоятельно приготовленными соусами. Смешивай ингредиенты для заправки до однородной массы и следуй нашим советам по выбору составляющих самого блюда. Имей в виду: готовая заправка хранится в холодильнике не более 2 недель.

СОУС "БЛЮ ЧИЗ"

Покупной: 2 ст. л. = 150 ккал
Домашний: 2 ст. л. = 50 ккал

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

¼ стакана* натурального йогурта
2 ст. л. оливкового майонеза
2 ст. л. воды
1 ст. л. белого винного уксуса
¼ ч. л. молотого черного перца
¼ стакана мелко покрошенного сыра с голубой плесенью (например, дор блю)
Щепотка молотого кайенского перца

ЗЕЛЕНЬ В ЦВЕТ

Салат романо или салат айсберг

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Помидоры черри, морковь и сельдерей

ЗАВЕРШАЮЩИЙ АККОРД

Свежемолотый черный перец

*Здесь и далее "стакан" — мера объема, 250 мл.

СОУС “ЦЕЗАРЬ”

Покупной: 2 ст. л. = 170 ккал
Домашний: 2 ст. л. = 60 ккал

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

6 ст. л. оливкового майонеза
3 ст. л. лимонного сока
2 ст. л. воды
6 филе анчоусов из банки, растертых в пюре
⅓ стакана тертого пармезана

ЗЕЛЕНЬ В ЦВЕТ

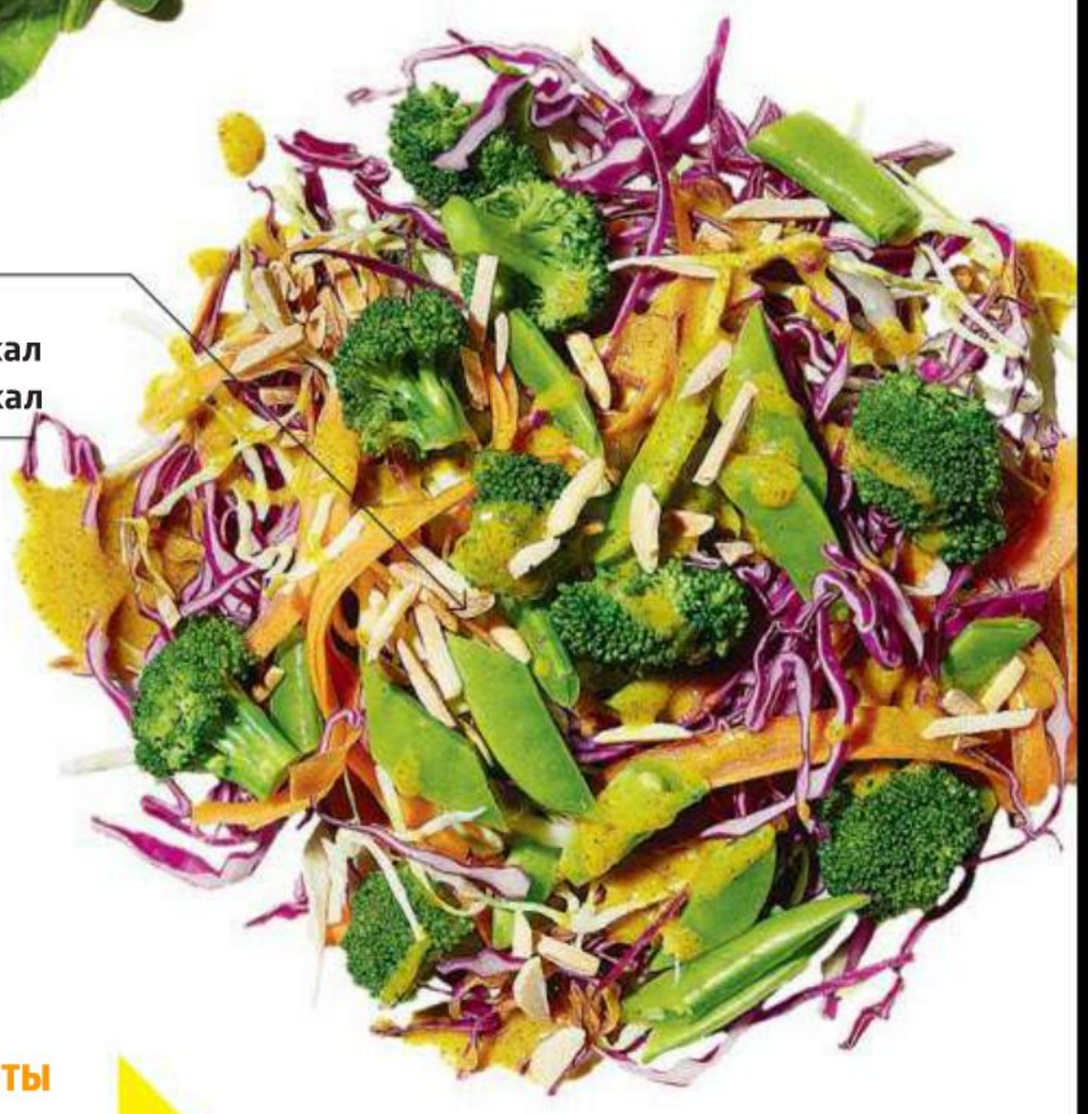
Салат романо или молодой шпинат

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Нарезанные грибы, слегка отваренная спаржа

ЗАВЕРШАЮЩИЙ АККОРД

Тертый пармезан



МЕДОВАЯ ГОРЧИЦА

Покупная: 2 ст. л. = 110 ккал
Домашняя: 2 ст. л. = 50 ккал

ТЕБЕ ПОНАДОБИТСЯ

½ стакана горчицы – обычной или дижонской, на твой вкус
2 ст. л. натурального жидкого меда
1 ст. л. воды
2 ч. л. лимонного сока
2 ст. л. оливкового масла

ЗЕЛЕНЬ В ЦВЕТ

Шинкованная капуста или кочанный салат

ОСНОВНЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ

Нарезанная соломкой морковь, брокколи и стручковый зеленый горошек

ЗАВЕРШАЮЩИЙ АККОРД

Поджаренный дробленый миндаль

А ЖИРНО ТЕБЕ НЕ БУДЕТ

Глядя на то, как ты покупаешь для салата обезжиренный майонез, чтобы уберечь организм от лишних калорий, ученые из Университета Огайо тихо посмеиваются и крутят пробиркой у виска. Они настаивают, что жиры помогают твоему организму лучше извлекать полезные вещества из овощных составляющих салата. Просто не переборщи с этими жирами, вот и все.

ОСТАТОЧНЫЙ ЭФФЕКТ

Из хаотично разбросанных по холодильнику объедков вчерашнего застолья можно приготовить отличный завтрак, да еще и угостить им гостей, заснувших по дороге домой в твоей прихожей. Одинокому куску красной рыбы, унылой сосиске, понурому яйцу и остывшей курице можно подарить вторую жизнь, смешав их со свежей зеленью, сбрызнув оливковым маслом и выдав все это за салат.

1 Сосиски с фасолью и помидорами

Нарежь сосиски, помидоры, возьми консервированную фасоль и отправь все в миску, подави туда зубчик чеснока, посыпь кинзой и все перемешай. Вот и готов отличный салат, полный белка и клетчатки.

2 Курица с ананасами

Куски куриной грудки, которая еще недавно подавалась как горячее, смешай с листьями салата айсберг, дольками апельсина и консервированного ананаса – он обычно фигурирует в меню многих посиделок, при этом улучшает пищеварение и понижает артериальное давление.

3 Яйца с рукколой

В желтке содержатся витамины E и D, ну а о целебных свойствах рукколы с ее антиоксидантами и витаминами знает даже самый невежественный свободный радикал. Увеличь дозу витамина C, полив салат соком лимона.

4 Семга со спаржей

Соленую красную рыбу, которую ты так долго выбирал в магазине и к которой так никто и не притронулся во время застолья, порежь на кусочки и смешай с помидорами, оливками, петрушкой и листьями салата. Вот тебе легкое и питательное блюдо, полное антиоксидантов, витаминов A, D и E и других полезных веществ.■

ФОТО: LISA SHIN, FOTOIMEDIA

СВЯЗАННЫЕ С ОДНОЙ ЦЕЛЬЮ

СОГЛАСИСЬ, СЕКС БЕЗ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ — ЭТО ХОРОШАЯ ИДЕЯ. ПРАВДА, ЕЕ, КАК И ВСЯКУЮ ДРУГУЮ ИДЕЮ, НУЖНО УМЕТЬ ГРАМОТНО ПРОДАТЬ. ХОЧЕШЬ ПЕРЕСПАТЬ? СПРОСИ НАС, КАК!

ТЕКСТ: ДЕББИ УИЛЛИМОТТ, АНТОН ИВАНОВ

ПОЙМИ, ЧТО НЕ ПУСКАЕТ ЕЕ К ТЕБЕ В ПОСТЕЛЬ, И УСТРАНИ ЭТИ ПУТЫ

Консультанты по продажам

СПЕЦ ПО ЖЕСТАМ
Экс-агент ФБР Джо Навар-ро вычислит в толпе де-вушку, кото-рая готова зав-тра проснуть-ся с недавним незнакомцем.

ЛОББИСТ
Крис Уайтхаус лоббирует ин-тересы клиен-тов в кабинетах политиков. Он применит свои знания про-тив женской морали.

СЦЕНАРИСТ
В портфолио Николы Лис 80 телепрог-рамм, и она умеет манипу-лировать ау-диторией, как никто другой.

МАРКЕТОЛОГ
Хелен Буто мо-жет выставить любой товар в выгодном свете, даже если этот то-вар — твои тем-ные планы.

СЕКС-ТЕРАПЕВТ
Эмоции сле-дует держать в узде. Диа-на Паркин-сон об этой са-мой узде зна-ет больше многих.

1 ИЩИ ТЕЛО

“Если женщина сегодня хочет мужчину, она будет искать его более активно — внешне это за-метно по тому, что, осматрива-ясь вокруг, она будет поворачи-вать не только голову, но и всю верхнюю часть тела, — разъясня-ет Джо Наварро. — Еще, если ей не хватает секса, она будет активнее обычного жестикулировать и ка-саться собеседника ладонью, а не только кончиками пальцев”. Уви-дел такую — прощупай ее (пока разговором, а не руками): “От-крытые приключениям женщи-ны лучше разбираются в моде, обычно хорошо образован-ны и либеральны в своих взгля-дах”, — говорит Наварро. Что ж, вот и пара тем для беседы.

РЕШАЮЩИЙ ШАГ: “Упомяни друга, который помешан на сексе. Чем шире она сделает глаза при первом упоминании щекотливой темы, тем выше вероятность, что ты услышишь “да””, — говорит Наварро.

2 ЛОББИРУЙ СЕКС

“Будь на 100% понятным: объясни, чего ты хочешь, говори об этом не стесняясь”, — вступает в разговор Крис Уайтхаус. Если ты сейчас не ищешь долгих от-ношений, так и скажи. “В по-литике очень ценят готовность принимать критику. Выслушай ее опасения, покажи, что пони-маешь ее, и продолжай перего-воры”. Может, стоит внести не-кие коррективы в твое пред-ложение (но помни о главной цели) — возможно, в ответ и она будет более гибкой, и вы найде-те компромисс.

РЕШАЮЩИЙ ШАГ: Чтобы увеличить свои шансы, выбирай девуш-ку на вечеринке или на встрече общих друзей. Если ты — зна-комый или знакомый знакомого, то она будет чувствовать себя более раскованно.

ФОТО: LISA GEE/STUDIO 33

SIEMENS

*ай-Дос. Интеллектуальное дозирование. Стиральную машину WM16Y890 OE торговой марки Siemens реализует в России ООО «БСХ Бытовая техника». Реклама. Товар сертифицирован.

Подумает о стирке, когда вам не до нее.

Новая стиральная машина Siemens i-Dos*.

siemens-home.com/ru

Это не просто стиральная машина. Это Siemens i-Dos*. Такая умная, что самостоятельно дозирует моющее средство в зависимости от количества и типа белья. Теперь Siemens подумает о стирке, когда вам не до нее.

Siemens. Будущее приходит в дом.

Связанные с одной целью

ИСПОЛЬЗУЙ ПРАВИЛЬНЫЙ ПОДХОД, И ОНА ПРИМЕТ ТВОЮ ИДЕЮ ЛЕЖА

3 ВОЗБУДИ ЕЕ

"Продавая идею, нужно взволновать аудиторию, а не просто сухо убеждать", — говорит хитрая Никола Лис. Учти: проведенное в Нидерландах исследование показало, что обсуждение чего-то, связанного с физическими ощущениями (запаха, вкуса, купания), подспудно переключает мозг с возвышенных чувств на телесные желания. А если видишь, что девушка начинает скучать, остановись и задай ей вопрос. "Это позволит избежать глупой паузы, когда ты уже договорил, а она молчит и смотрит на тебя как на идиота. И заодно даст ей почувствовать, что она вовлечена в диалог, а не просто является твоей целью. А вот голая лесть — это провал". Короче, не надо вот этого: "Богиня! Давно ли ты сошла с небес?.." Лучше ближе к делу: "Мне сейчас не нужны серьезные отношения. И почему-то мне показалось, что ты не станешь казнить меня за правду".

РЕШАЮЩИЙ ШАГ: "Сделай так, чтобы с тобой согласились по трем незначительным вопросам, и, скорее всего, с тобой согласятся и по четвертому", — говорит Лис.

4 ЗАКРОЙ СДЕЛКУ

"Покупатели проходят через три ключевые фазы во время твоей презентации "товара"", — разъясняет Хелен Буто. На первой они еще не уверены, стоит ли им покупать, так что используй технику "80/20": ограничь свою долю участия в разговоре 20% (сам знаешь: навязчивые продавцы только отпугивают). "Пусть говорит она, не переходи к подаче главной идеи вечера в течение по крайней мере 15 минут. За это время она уже немного привыкнет к тебе". В разговоре не противоречь ничему из сказанного ранее и не спорь с ней. "Споры вызывают безотчетное недоверие к товару — в данному случае, к тебе. Наконец, последний совет: чуть только она согласилась на твое предложение, не тяни — завершай сделку". Такси для двоих, пожалуйста.

РЕШАЮЩИЙ ШАГ: Утром она ждет неловкости и скомканных прощаний, но лучше пойти другим путем — проснувшись вместе, вернуться к обсуждению чего-то, о чем она говорила до того, как вы оказались в постели. Так ты получишь больше шансов на повторную встречу. Пользоваться ими или нет, решай уже сам.

5 НЕ ПЕРЕВОДИ В ЛИЧНОЕ

Секс может стать началом отношений. Если они не нужны, тебе поможет Диана Паркинсон: "Чтобы не путать ее и не усложнять вам обоим жизнь, не перегибай с выражением чувств. Ты же не хочешь, чтобы она решила, будто ты влюбился? Если подумает так, то либо влюбится в ответ, либо будет чувствовать вину перед тобой. При этом оставаться полностью бесчувственным, конечно, тоже нельзя. Ты должен быть крайне последовательным и понятным". После секса твои жесты должны быть добрыми, но не интимными — вы, скорее, друзья. Например, если она развалилась, не спеши обнимать ее или нежно брать за руки, лучше принеси ей стакан воды. "Сиди отдельно, но наклонись вперед, что держит тебя на дистанции, но показывает: ты озабочен проблемой". Это поможет успокоить ее на какое-то время, но ты должен быть реалистом: если не испытываешь к ней чувств, тебе надо заканчивать с этим.

РЕШАЮЩИЙ ШАГ: Если чувствуешь, что оказался эмоционально вовлеченным в ситуацию, напиши на листочке бумаги три причины, по которым ты ввязался в нее. Это поможет тебе сфокусироваться и решить, что делать дальше. ■

90 лет на высоте
АЭРОФЛОТ

Авиакомпания «Аэрофлот» в честь своего 90-летия
открывает новый персональный маршрут

ГОРОД ВАШЕЙ МЕЧТЫ

1. Зарегистрируйтесь на сайте игры www.game-aeroflot.ru
2. Выберите российский город, откуда начнется ваше виртуальное путешествие
3. Выберите город вашей мечты
4. Получите вашу персональную карту полетов. Виртуальный маршрут построен так, что на пути к городу мечты вас ждут «остановки» еще в 9 городах
5. Начинайте игру. Чтобы попасть в конечную точку путешествия, вам нужно ответить на вопросы о каждом из городов, отмеченных на вашей карте полетов, включая город мечты. Победит в игре тот, кто правильно ответит быстрее всех!

На пути вас ждут интересные факты и полезные советы от компании «Аэрофлот» и журналов Cosmopolitan, Men's Health, «Популярная механика» и National Geographic.

Добро пожаловать на борт!

Подробнее о правилах игры, условиях, призах и порядке их получения читайте на сайте www.game-aeroflot.ru

18+

На правах рекламы

ЗАБРОСЬ СЕТЬ ПОДАЛЬШЕ

ОДНАЖДЫ КИТАЕЦ СЮЙ ЯНЬ ВЫШЕЛ В ИНТЕРНЕТ И НЕ ВЕРНУЛСЯ — УМЕР ПРЯМО ПЕРЕД МОНИТОРОМ ПОСЛЕ НЕДЕЛИ ОНЛАЙНА. ПОСОВЕЩАВШИСЬ, МЫ РЕШИЛИ, ЧТО ТАКАЯ СМЕРТЬ НЕДОСТОЙНА МУЖЧИНЫ. ТАК ЧТО ВОТ ТЕБЕ ТЕСТ, КОТОРЫЙ ПОКАЖЕТ, НЕ ПРЕВРАТИЛСЯ ЛИ ДЛЯ ТЕБЯ ИНТЕРНЕТ В ОПАСНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ, А ЗАОДНО — ПУТЬ НА СВОБОДУ ИЗ ЦЕПКОЙ СЕТИ.

ТЕКСТ: ДЖОН БРАУН, АНТОН ИВАНОВ
ИЛЛЮСТРАЦИИ: VAHRAM MURADYAN

РАНЬШЕ В МИНУТЫ ПОКОЯ ЧЕЛОВЕК уходил в себя и размышлял. Глобальные мысли скрипели в его мозгу, пальцы лазали в бороде. А теперь? Сегодня многие чуть что уходят в интернет, и если их пальцы где-то и лазают, то по экрану или клавишам. И никаких тебе глобальных мыслей — одни статусы и чекины.

Кстати, как твои дела? Ты уже проверяешь почту перед сном, выходишь в Фейсбук с унитаза и лезешь в Твиттер, поднимаясь в лифте? Даже если и нет, это еще не значит, что сеть завтра не затянет тебя полностью.

По оценкам экспертов, сегодня около 10% пользователей в той или иной степени подсели на интернет. “В сети мы в любой момент можем получить приятные ощущения, и это затягивает. Работает тот же принцип, что и в азартных играх”, — говорит доктор Хиллари Кэш, создатель клиники для лечения интернет-зависимых под названием reSTART. Ученые фиксируют в мозгу зависимых изменения, аналогичные тем, что есть у наркоманов и алкоголиков. Это отражается на эмоциональных проявлениях человека, принятии решений и распределении внимания.

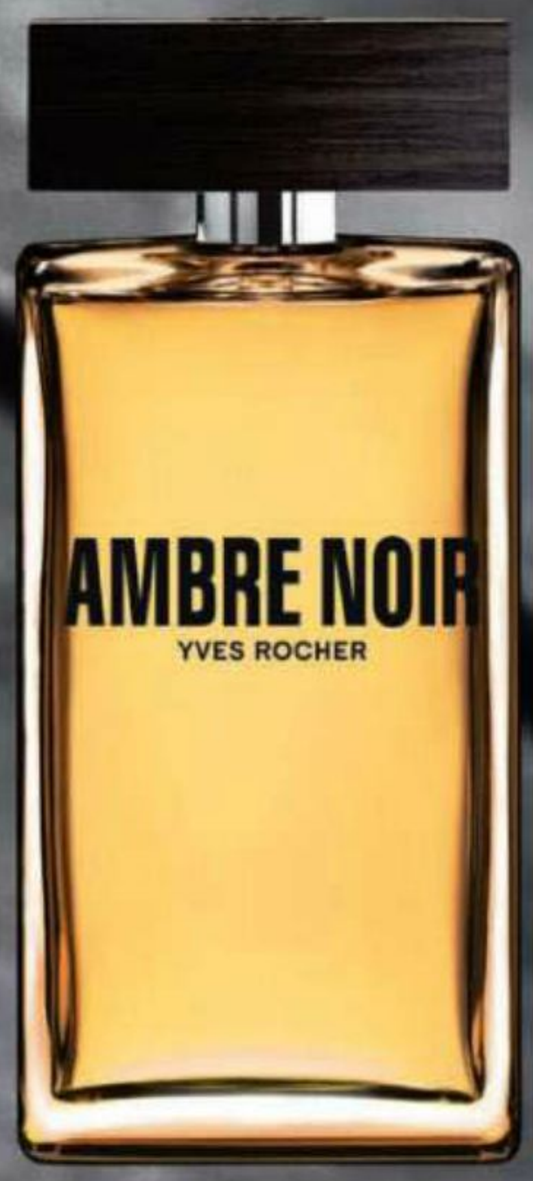
“Проблема не в самих технологиях, а в том, как мы их используем”, — поясняет Кэш. Что ж, с помощью плана МН из 11 шагов ты сможешь побороть свою зависимость от интернета (если она у тебя есть) и оптимизировать инструменты общения с сетью.

YVES ROCHER
FRANCE

AMBRE NOIR

YVES ROCHER

СИЛА И ХАРАКТЕР
ДРЕВЕСНО-МУСКУСНЫХ НОТ



Товар сертифицирован. Реклама. Ароматы Ив Роше. Черный Янтарь.

YVES ROCHER PARFUMS

Тел.: 8-800-3333-000* (звонок по России бесплатный), www.yves-rocher.ru

*Телефонный номер 8-800-3333-000 действует для субъектов РФ, на территорию которых производится доставка Товаров Ив Роше.

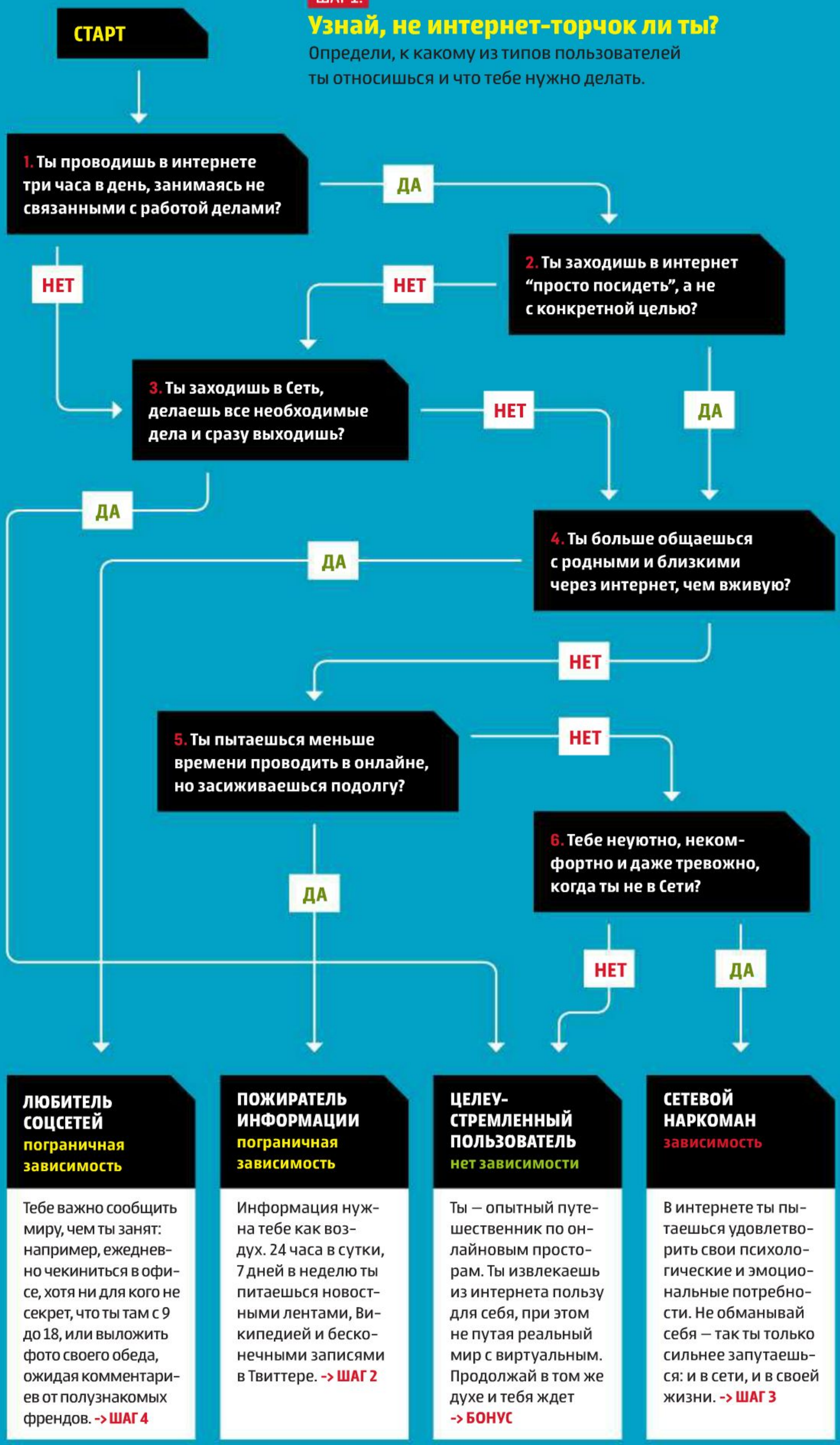
ЭКСТРА Знание

Забрось сеть подальше

ШАГ 1:

Узнай, не интернет-торчок ли ты?

Определи, к какому из типов пользователей ты относишься и что тебе нужно делать.


СТАРТ
1. Ты проводишь в интернете три часа в день, занимаясь не связанными с работой делами?
ДА
НЕТ
2. Ты заходишь в интернет “просто посидеть”, а не с конкретной целью?
НЕТ
ДА
3. Ты заходишь в Сеть, делаешь все необходимые дела и сразу выходишь?
НЕТ
ДА
4. Ты больше общаешься с родными и близкими через интернет, чем вживую?
ДА
НЕТ
5. Ты пытаешься меньше времени проводить в онлайне, но засиживаешься подолгу?
НЕТ
ДА
6. Тебе неуютно, некомфортно и даже тревожно, когда ты не в Сети?
НЕТ
ДА
ЛЮБИТЕЛЬ СОЦСЕТЕЙ
пограничная зависимость
Тебе важно сообщить миру, чем ты занят: например, ежедневно чекиниться в офисе, хотя ни для кого не секрет, что ты там с 9 до 18, или выложить фото своего обеда, ожидая комментариев от полузнакомых френдов. -> ШАГ 4
ПОЖИРАТЕЛЬ ИНФОРМАЦИИ
пограничная зависимость
Информация нужна тебе как воздух. 24 часа в сутки, 7 дней в неделю ты питаешься новостными лентами, Википедией и бесконечными записями в Твиттере. -> ШАГ 2
ЦЕЛЕУСТРЕМЛЕННЫЙ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ
нет зависимости
Ты — опытный путешественник по онлайновым просторам. Ты извлекаешь из интернета пользу для себя, при этом не путая реальный мир с виртуальным. Продолжай в том же духе и тебя ждет -> БОНУС
СЕТЕВОЙ НАРКОМАН
зависимость
В интернете ты пытаешься удовлетворить свои психологические и эмоциональные потребности. Не обманывай себя — так ты только сильнее запутаешься: и в сети, и в своей жизни. -> ШАГ 3

ШАГ 2:

Проверь, чего добился

Твой мозг любит азарт охоты. Нейрофизиологи из Университета штата Вашингтон обнаружили, что наше серое вещество получает почти такое же удовольствие от процесса поиска информации, как и от нахождения результата. В следующий раз после длинного интернет-сеанса возьми лист бумаги и составь список всего полезного, чего ты добился за это время. Короткий вышел списочек? Поняв свою неэффективность, ты сделаешь важный шаг к освобождению от зависимости.

ШАГ 3:

Покрасней за себя

“Зависимые от интернета больше всего времени уделяют соцсетям, порнографии и играм”, — говорит доктор Катриона Моррисон, изучающая интернет-зависимость в Университете Лидса. Чтобы выявить свои интернет-пороки, посмотри на себя со стороны с помощью программы Quantitative Data (ищи на Wakoopa.com). Она будет вести статистику того, сколько времени ты уделяешь тем или иным сайтам, играм, почте и RSS-лентам. Собрав информацию, QD не только заставит тебя покраснеть, но и посоветует, какие приложения помогут оптимизировать твою работу в сети.

ШАГ 4:

Обнови программу дня

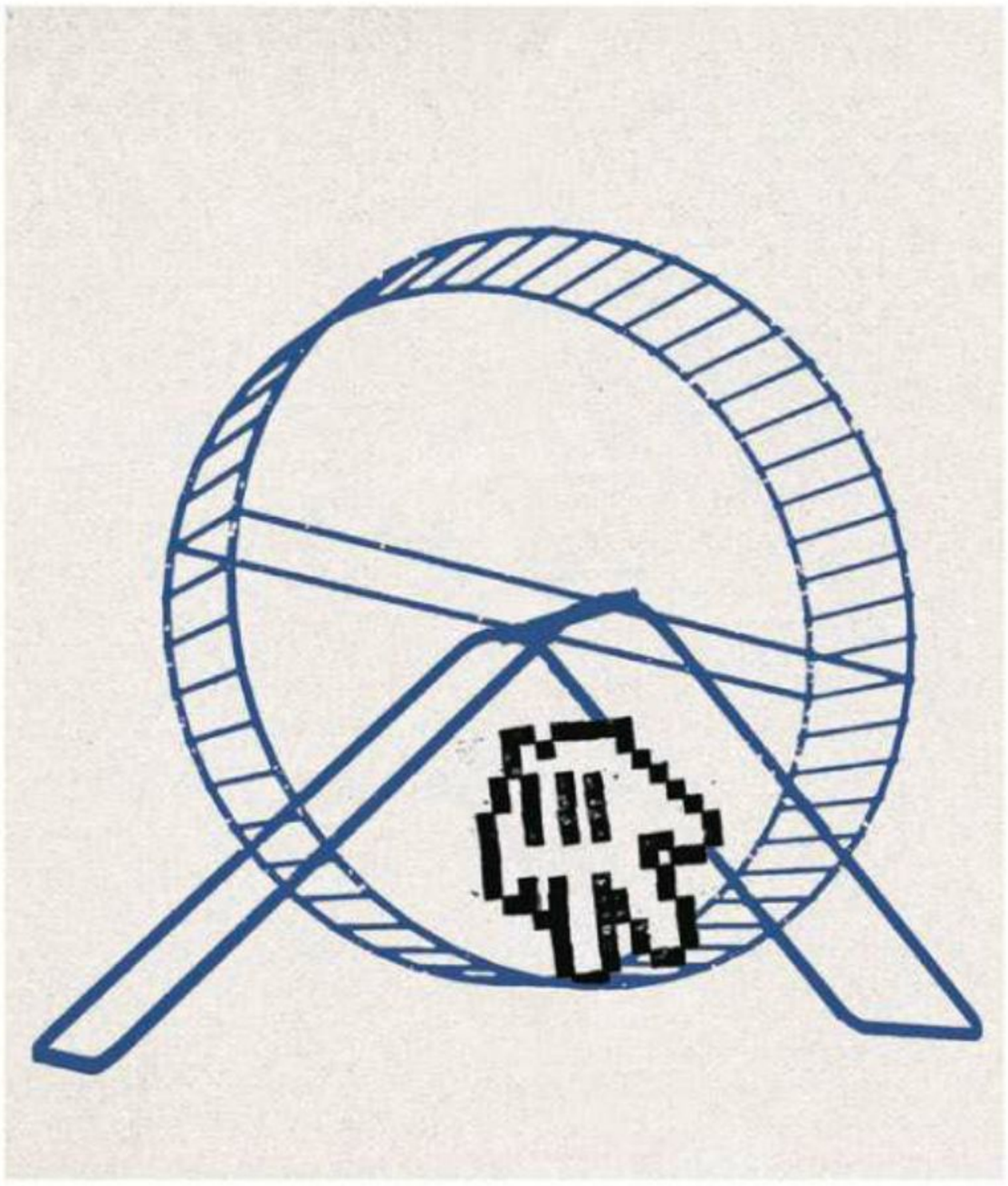
Пролистывание ленты новостей в соцсетях и переходы с сайта на сайт по ссылкам типа “От увиденного ужаса ученые потеряли дар речи” или “Он и не знал, что делает его жена одна дома” затягивают. Нужно разорвать этот порочный круг. Чтобы закрепить новый распорядок дня, к нему надо переходить мягко. Первым делом запланируй на то время, когда ты обычно выходишь в интернет, что-то вызывающее выброс дофамина: например, просмотр хороше-

го фильма или легкие кардиотренировки. Действия, сопровождающиеся получением этого гормона, помогают подавить зависимость.

ШАГ 5:

Ограничь себя

“Очень просто затеряться в мире интернета, где все легко, быстро и доступно 24 часа в сутки”, — говорит Клэр Эванс, автор книги Time Managment for Dummies (“Тайм-менеджмент для чайников”). Если собственной силы воли не хватает, чтобы ограничить свое время в сети, можно привлечь ее извне. Программа Freedom (macfreedom.com) позволяет блокировать интернет целиком или определенные сайты на периоды длиной до восьми часов. Попробуй включать ее каждый вечер и, возможно, снова начнешь ложиться спать в нормальное время.



ШАГ 6:

Выйди из сети

Заходи в сеть за 20 минут до совещания на работе или удели Фейсбуку 10 минут за полчаса до назначенной встречи с друзьями. То есть выбирай для интернета те моменты жизни, когда тебе не удастся застрять в нем надолго. Кроме этого, попробуй решать некоторые задачи, не используя сеть. Допустим, вместо того чтобы без конца сидеть на туристических сайтах, обзвони друзей и спроси их совета, какой отель в Шарме имеет лучший понтон на риф. Заодно и пообщаетесь.

ШАГ 7:

Организуй свои социальные сети

“Люди возбуждаются на физиологическом уровне, общаясь в Фейсбуке и Твиттере”, — смущаясь, признается доктор Хилари Кэш. Чтобы получать это удовольствие, не тратя кучу времени, собери все обновления в одном месте с помощью сайта-агрегатора социальных сетей, например meople.net. Он помогает видеть одновременно сообщения из LinkedIn, Facebook, Одноклассники, ВКонтакте, Google+, Twitter, Instagram, Flickr, YouTube и Groupon, и теперь тебе не надо будет заходить на каждый сайт по отдельности.

ШАГ 8:

Брось игры

Большинство историй о людях, потерявших все (семью, работу или даже жизнь) из-за интернет-зависимости, связаны с онлайн-играми вроде Word of Warcraft. Сетевые игры со встроенным социальным компонентом вызывают сильнейшую зависимость. Общение в игре с другими игроками позволяет избежать неуверенности, которую люди могут испытывать в реальной жизни. Если ты разговариваешь с аватарами чаще, чем с людьми, попробуй для начала использовать сеть для более реального общения. Skype или FaceTime тебе в помощь. И прости, но аккаунт в онлайн-игре придется удалить.

ШАГ 9:

Укажи сети ее место

Интернет может вызывать зависимость еще и потому, что доступен практически везде. Чтобы сбалансировать время, проводимое в сети, нужно поставить четкие ограничения. Например, несмотря на Wi-Fi, пусть у тебя будет рабочий стол — и только за ним ты будешь выходить в сеть. А еще в обеденный перерыв обойдись без интернета и купи обычный будильник, чтобы лишить себя предлога перед сном, влючая будильник в смартфоне, еще раз заглянуть в соцсеть. Секрет целеустремленного пользователя в том, что он не заполняет интернетом все свободное время”.

ШАГ 10:

Поменьше разнообразия

В твоем ноутбуке, может, и стоит многозадачный процессор, но, увы, его нет в твоем мозгу. Исследование, опубликованное в Journal of Experimental Psychology, показало, что когда мы делаем несколько дел одновременно, наш мозг работает медленнее, и на каждую из этих задач мы тратим на 40% больше времени. Вместо того чтобы открывать в браузере кучу вкладок или читать почту, параллельно работая над докладом, лучше полностью сосредоточься на каком-то одном занятии и, лишь закончив его, переходи к следующему.

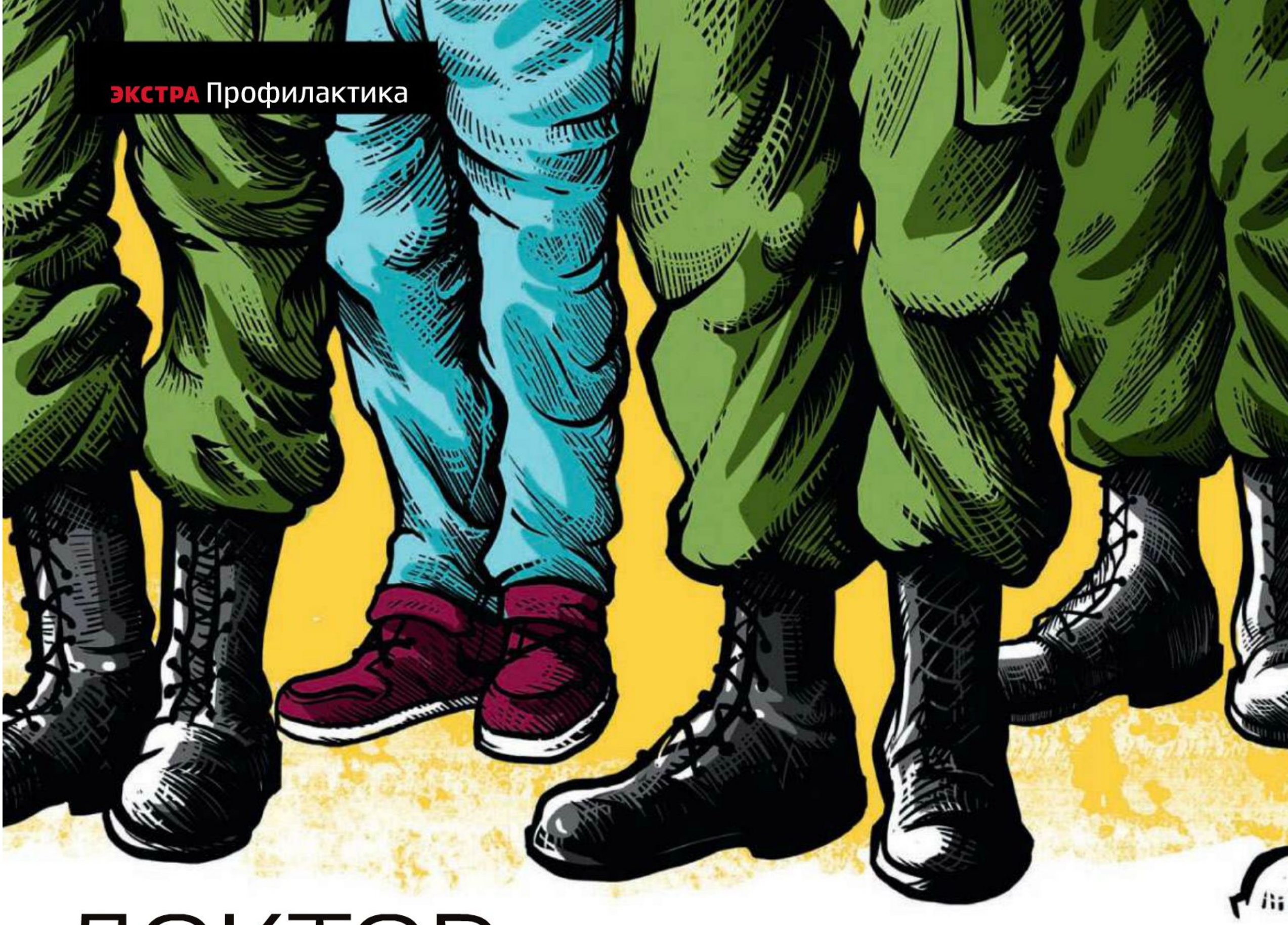
ШАГ 11:

Перезагрузи свой процессор

Николас Карр, автор книги “Пустышка. Что интернет делает с нашими мозгами”, считает, что частое использование интернета превращает нас в пожирателей информации, жаждущих очередного кусочка новостей за другим, которые каждую свободную минуту хватаются за смартфон. Чтобы переключить мозг обратно, чаще занимайся чем-то, требующим длительного сосредоточения. Например, ты можешь медитировать, собирать из Lego модель Звезды смерти или учиться шевелить мизинцем левой ноги (кстати, это занятие пригодится тебе еще и в общении с девушкой или шефом: начинай шевелить мизинцем, и твое лицо приобретет вид задумчивый и дьявольски загадочный).

БОНУС:

Вот еще один факт в пользу умеренной сетевой жизни: исследование, проведенное в Калифорнийском университете, показало, что короткие и эффективные интернет-сеансы тренируют области мозга, отвечающие за принятие решений и логическое мышление, а также позволяют дольше сохранять мыслительные способности в пожилом возрасте. ■



ДОКТОР, Я НЕ В ФОРМЕ!

КАК ПОДРЫВАЮТ ЗДОРОВЬЕ НАРОДНЫЕ СПОСОБЫ “ОТКОСИТЬ” ОТ АРМИИ

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СИРОТКИН

НА ПАРНЕЙ, ОТСЛУЖИВШИХ в армии, остальные смотрят со смешанным чувством недоумения, восхищения и зависти. Последнее относится к юношам, которым до 27 лет еще далеко, а топтать плац и вдыхать своеобразные ароматы казармы — пусть и всего лишь 1 год — ну совершенно не хочется. Подобные уклонисты и придумывают изощренные способы “откосить” от военной службы — по здоровью, если денег на взятку военкому нет. Если ты из их числа и с началом каждого призыва (ежегодно с 1 апреля и с 1 октября) с дрожью в коленках ждешь прихода повестки из военкомата, прочти и запомни хорошенько, чем тебе грозят некоторые способы уклонения от воинской службы.

Покурить чай

СПОСОБ Курить самокрутки, набитые листовым чаем, — хоть черным, хоть зеленым.

ЗАЧЕМ “Тяжелый и густой дым от мелко нарезанных чайных листьев крайне негативно сказывается на легких, — объясняет кардиолог Владимир Дмитриев. — А содержащийся в чае кофеин через легкие попадает в сосуды быстрее и в гораздо большей дозе, чем через стенки желудка, и действует на сердечно-сосудистую систему разрушительно”.

КАК БЫВАЕТ 19-летний москвич Вадим Н. услышал от более “опытных” приятелей историю про парня, который “пару дней покурил чай, и его комиссовали из-за перебоев в сердечном ритме. А через неделю все в норму пришло”. Вадим решил последовать примеру, но для верности почти непрерывно курил самокрутки с чаем целый месяц. В результате его действительно признали негодным к военной службе — как инвалида 3 группы с диагнозом “ишемическая болезнь сердца”. Сейчас Вадиму 34 года, он остерегается подниматься пешком по лестницам и ни разу не подбрасывал в воздух своего двухлетнего сына.

Проглотить “кирпич”

способ Из поролона вырезают кусок, по размерам и форме напоминающий кирпич, затем сжимают его в комок, туго обматывают ниткой и проглатывают. В желудке нитка разрушается, и поролон распрямляется. Призывник жалуется на боли в желудке — отнюдь не привирая, — а его рентгеновский снимок приводит врачей в изумление.

зачем “Кирпич” можно извлечь только с помощью серьезной полостной операции, а после нее дается отсрочка от службы на срок до года.

как бывает Повестку в военкомат Василий К. из Челябинской области получил в день своего совершеннолетия — 16 апреля. Решив, что в армию он не пойдет ни за какие коврижки, юноша проделал фокус с поролоном. Через несколько дней снимок показал, что в желудке у парня засел небольшой бесформенный предмет — поролон не успел распутаться полностью и принять форму кирпича.

Уже назавтра Василий лежал на операционном столе и с жадностью вдыхал диэтиловый эфир через наркозную маску. Положенная отсрочка была получена, и Василий решил, что продержится так до заветных 27. В назначенный срок челябинец снова проглотил обмотанный нитками поролон.

Доктор, я не в форме!

Однако на этот раз поролоновый шарик успел проскочить желудок и добрался до толстой кишки, где и начал превращаться в “кирпич”, перекрыв кишку намертво. Живот вздулся, стал тугим как барабан и жутко болел, а любая попытка попить или поесть вызывала неудержимую рвоту. Врачам скорой помощи, приехавшей спасать симулянта, желто-синий Василий клялся, что пойдет служить куда угодно, лишь бы ему спасли жизнь.

Так и получилось: спустя 4 года после тяжелой операции, с двумя внушительными швами на животе и категорией годности к военной службе “Б” (годен с незначительными ограничениями) молодой человек примерял на призывном пункте новенькие кирзовые сапоги.

Наглотаться марганцовки

СПОСОБ В кусочки хлебного мякиша закатывают небольшие щепотки перманганата калия, проглатывают.

ЗАЧЕМ Марганцовка в буквальном смысле обжигает стенки желудка, образуя язву, последствия которой обычно освобождают призывника от военной службы.

КАК БЫВАЕТ Именно с помощью марганцовки решил покончить с беготней от военных комиссаров 24-летний житель Краснодара Руслан Ш. Чтобы не прогадать с дозой, Руслан на голодный желудок съел перед сном сразу два 25-граммовых пузырька препарата. Через несколько часов он проснулся от страшных болей. В больнице диагностировали прободную язву: марганцовка прожгла стенки желудка, и все его содержимое оказалось в брюшной полости, став причиной перитонита, от которого через несколько дней несчастный и скончался.

Порвать барабанную перепонку

СПОСОБ Лучший друг с размаху ударяет призывника ладонью по уху, перепонка лопается. Через несколько дней в находящемся за перепонкой среднем ухе начинается воспаление — средний отит. Пора к врачу.

ЗАЧЕМ С диагнозами “перфорация барабанной перепонки” и “средний отит” дается отсрочка от прохождения службы от 6 до 12 месяцев, в зависимости от сложности случая. С зажившей барабанной перепонкой призывник полностью пригоден к военной службе.

КАК БЫВАЕТ Начитавшись интернета, 26-летний Евгений Я. решил дотянуть до окончания собственного призывного возраста именно таким способом. На беду лучшим другом Евгения оказался весьма корпулентный мужичина, 3 года отслуживший на флоте и не дурак подраться. Моряк отправил товарища в нокаут такой оплеухой, что не только в клочья порвал ему барабанную перепонку, но и устроил довольно сильное сотрясение мозга. Так или иначе вожделенный военный билет Евгений получил. Сейчас ему 33 года, он часто жалуется на временную глухоту левого уха, головокружения и потерю равновесия. Выяснилось, что расстаравшийся друг повредил Евгению находящиеся в среднем ухе слуховые косточки. В ближайшее время мужчине предстоит тимпанопластика — вскрытие барабанной перепонки и замена одной из косточек на искусственную. Но, по словам врачей, велика вероятность, что в полной мере слух к Евгению так и не вернется.

ЗАВЕДОМО ПРОВАЛЬНЫЕ СПОСОБЫ УКЛОНЕНИЯ ОТ СЛУЖБЫ

1 ВЫДАВАТЬ СЕБЯ ЗА ГОМОСЕКСУАЛИСТА

Не пытайся кокетничать с врачами медкомиссии и растягивать гласные — этого мало. По словам терапевта медкомиссии военкомата Тверского района Москвы Алексея В., проверка включает в себя несколько этапов. Прежде всего юношу пытается вывести на чистую воду психолог. Если псевдогей играет роль убедительно, его ждет гинекологическое кресло: врачи осмотрят его анальное отверстие на предмет микротрещин, а также замерят диаметр ануса. Если человек выдерживает даже эти унизительные проверки, его кладут на обследование в психиатрическую клинику, где не проколоться умудряются примерно пятеро из ста симулянтов.

2 НАНЕСТИ ТАТУ БОЛЕЕ ЧЕМ НА 50% ТЕЛА

“Любое количество татуировок само по себе не является причиной для комиссования, — объясняет председатель Военной коллегии адвокатов Владимир Тригнин. — Но зататуированного с ног до головы призывника неизбежно отправят на психиатрическую экспертизу, которая и решит, является ли эта бодимодификация следствием ментального расстройства, препятствующего службе в войсках. И если нет — человек пойдет в армию даже с татуировкой на лбу”. Так что можешь не верить певцу Тимати, который утверждает, что его не взяли в армию из-за обилия татуировок.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: АЛЕКСАНДР ВОРОДЕЕВ/ BANG! BANG!

ТЫ ОТ КОГО КОСИШЬ?

Благодаря тому, что срок службы в армии сокращен с 2 до 1 года, легендарные кирзачи заменены на более удобные берцы, солдатам разрешено иметь мобильные телефоны и т.д., количество бегающих от призыва сократилось почти вдвое: вместо 12 тысяч уклонистов весны 2007 года — 7300 человек весной 2012-го. "Но и это огромная цифра — сказывается практически полное отсутствие патриотического воспитания среди молодежи, — говорит заместитель начальника Управления пресс-службы и информации Минобороны РФ Дмитрий Журавлев. — У молодежи сейчас совершенно другие ценности, и такие понятия, как долг Родине и мужская работа, ей кажутся совершенно неактуальными".

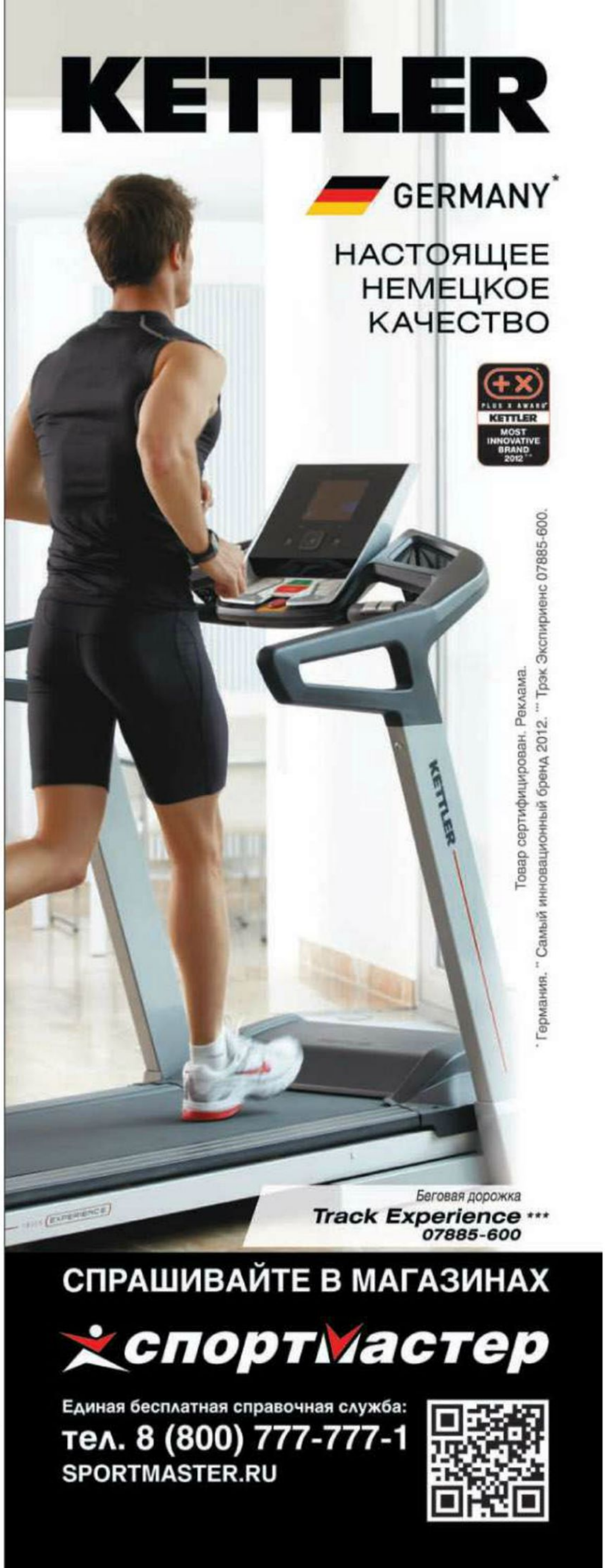
Симулировать психическое расстройство

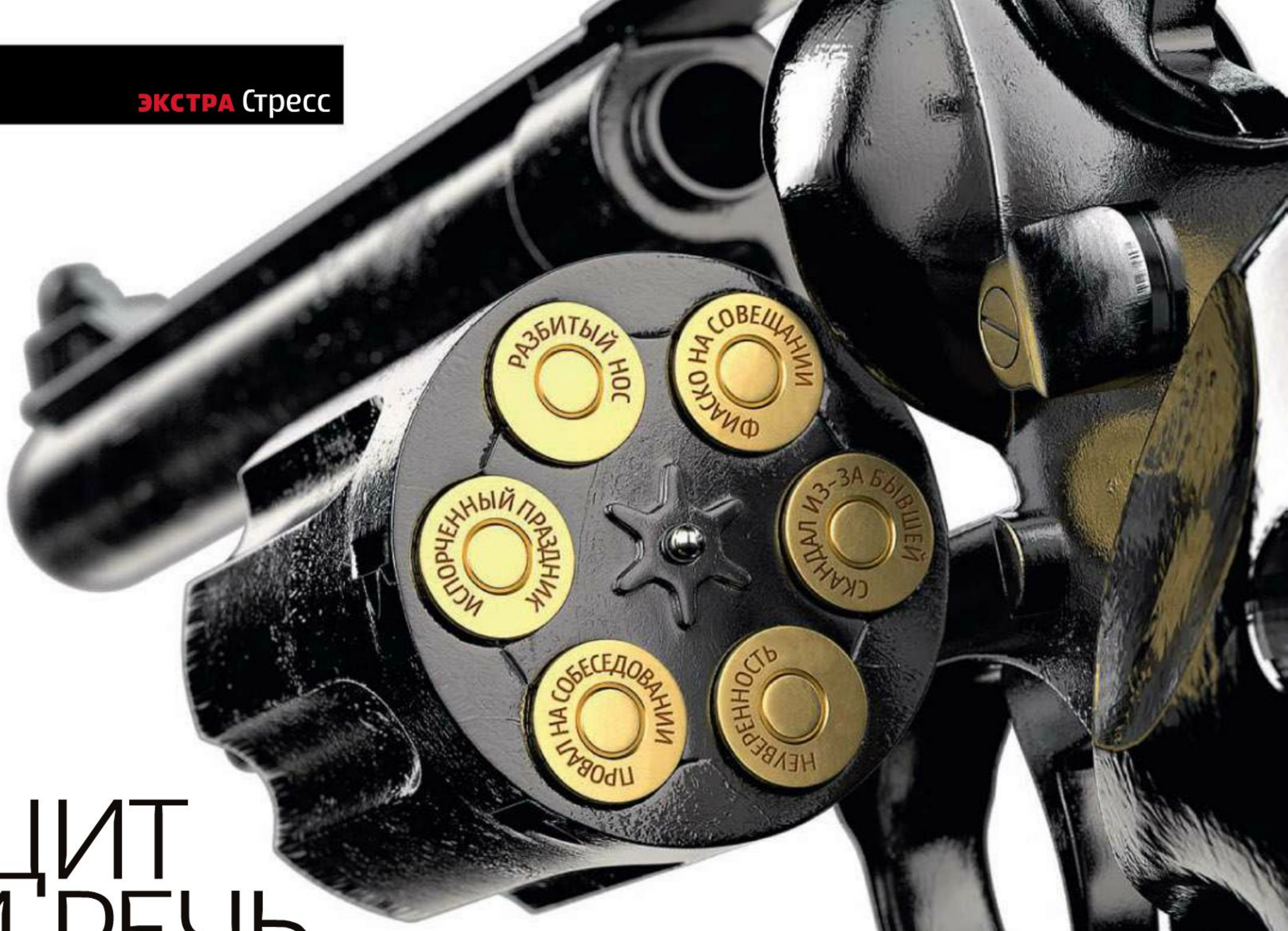
способ Нанести порезы на внутренние стороны предплечий как доказательство былых попыток суицида; заявить в беседе с психиатром в военкомате, что мечтаешь пойти в армию, чтобы убивать людей; гавкать, пускать слюни и выкрикивать всякую ерунду. Возможны и другие способы.

зачем Медкомиссия военкомата обязана отправить подозрительного призывника на обследование в психиатрическую клинику; в стационаре он может провести от нескольких дней до нескольких недель. В это время врачи различными способами попытаются вывести уклониста на чистую воду, а если не смогут — поставят диагноз, означающий освобождение от военной службы.

как бывает Уроженец Нижнего Новгорода Юрий В. дрожал от мыслей о неуставных отношениях между военнослужащими еще в 10 классе школы, тогда же он и начал готовиться к "откосу по дурке". Будучи представителем субкультуры эмо, юноша был совсем не прочь взять в руки бритву и нанести себе несколько живописных, как ему тогда казалось, порезов на запястья. Во время медкомиссии Юрий поведал психиатру, что испытывает приступы депрессии и практически каждую неделю задумывается о самоубийстве. Загремев в психушку, парень разыграл еще несколько попыток самоубийства. Вообще-то, врачей в институтах годами учат раскусывать симулянтов, но Юрий-таки получил диагноз "шизоидное расстройство личности" (может, с его головой все-таки было не все хорошо?). Гордый собой нижегородец получил военный билет с категорией годности "Д" (не годен к военной службе).

3 года спустя юноша окончил автошколу и отправился сдавать экзамены на получение водительских прав, даже не посмотрев, что указано в затребованной ГИБДД медицинской справке. Изучив эту бумажку, лейтенант из окошка приема документов с молчаливой усмешкой ткнул пальцем в приведенный там диагноз и захлопнул окошко перед носом Юрия. Сейчас В. ждет наступления 27-летнего возраста, чтобы попробовать добиться признания себя нормальным, и благодарит судьбу, что с детства мечтал быть не космонавтом, а программистом — в программисты и не с такими диагнозами берут.





ЩИТ И РЕЧЬ

ПРОБЛЕМЫ ЛЕТЯТ В ТЕБЯ КАК ПУЛИ — И КАЖДАЯ НОРОВИТ УЖАЛИТЬ НАСМЕРТЬ. НО ВОВСЕ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОВОДИТЬ ЖИЗНЬ В ОКОПАХ, НЕ ПОДНИМАЯ ГОЛОВЫ. ТВОИМ БРОНЕЖИЛЕТОМ СТАНЕТ ТВОЕ УМЕНИЕ ВЕСТИ ПЕРЕГОВОРЫ С КЕМ УГОДНО.

ТЕКСТ: ДЭНИЕЛ БЕННЕТ, ДМИТРИЙ СИРОТКИН

1 ИЗБЕГАЙ ДОПРОСОВ

ПРОБЛЕМА: твоя девушка прочла сомнительные смс, которые тебе шлет бывшая пассия.

Тут же сдай свои позиции, чтобы потом отвоевать их. Скажи ей: “Я прекрасно понимаю причины твоего бешенства”. Изначальное согласие с оппонентом делает его более открытым в последующей беседе. А дальше действуй по схеме: да, моя бывшая выходила на связь, да, я ей ответил, нет, это не имеет с сексом ничего общего. Говори уверенно и быстро: длинные паузы между фразами заставят девушку заподозрить, что ты обдумываешь очередную ложь. В Университете штата Джорджия посчитали: задачу склонить оппонента на свою сторону упрощает темп речи в 214 английских слов в минуту (что примерно соответствует 130–140 русским словам). Под напором словесного урагана девушке будет элементарно тяжело обдумать и проанализировать услышанное, чтобы выдвинуть контраргументы или задать уточняющие вопросы.

2 БУДЬ МОЛОДЦОМ НА СОБЕСЕДОВАНИИ

ПРОБЛЕМА: сложный вопрос потенциального работодателя поставил тебя в тупик. Не паникуй.

Будь краток в своих ответах и держись уверенно. При обсуждении сложного вопроса сведи к минимуму лишние слова и фразы, такие как “По моему мнению, хотя оно может быть не совсем объективным, эта задача может быть решена следующим образом...”, и просто констатируй известные тебе факты. Если интервьюер молчит, когда ты закончил, не начинай мямлить какую-то чушь только для того, чтобы заполнить неловкую паузу. Лучше спроси, нужно ли тебе дополнить свой ответ, и если да, то в какой части.

Если совсем уж нечего сказать, то признайся, что заданный вопрос касается той области твоих навыков, над которой тебе еще следует поработать. Соискателей, которые демонстрируют готовность учиться, берут на работу охотнее, чем тех, кто пытается отговориться общими, ничего не значащими словами.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: SPOOKY POOKA/DEBUT ART

MICHELIN *Total Performance*

Шина MICHELIN Primacy 3 открывает новую эру безопасности на дороге для всех тех, кому важно ощущение уверенности за себя и своих пассажиров при движении в любую погоду.

Благодаря инновационным технологическим решениям шина **MICHELIN Primacy 3** обеспечивает 3 ключевых показателя безопасности:

- на 1,5 метра сокращен тормозной путь на мокрой дороге*
- на 2 метра сокращен тормозной путь на сухой дороге*
- на 4% улучшено сцепление в поворотах на мокрой дороге*

а также большую ХОДИМОСТЬ и топливную ЭКОНОМИЧНОСТЬ

Телефон горячей линии: **8 800 700 22 08**
www.michelin.ru

Наведи камеру своего телефона на QR-код и узнай больше**

* По сравнению с предыдущим поколением шин. Тест проводился на шинах 205/55 R 16 V и 225/45 R 17 W. Источник: TÜV Süd и IDIADA, 2011 ** Ваш телефон должен иметь специальное программное обеспечение для распознавания QR-кода.

MICHELIN
Движение к совершенству

3 НЕ ДОПУСТИ ПРОВАЛА НА СОВЕЩАНИИ

ПРОБЛЕМА: у тебя важная рабочая встреча в 9 часов утра, но ты абсолютно к ней не готов.

Приди в офис заранее. Это покажет твоим коллегам и, главное, боссу, что ты находишься в боевой готовности, пусть и не торопишься высказывать свои идеи и соображения. "Постарайся сесть рядом с сотрудником, который много и с жаром выступает на каждом совещании, — рекомендует Дэвид Парди, глава исследовательского отдела Института лидерства и менеджмента (Великобритания). — На фоне пламенных речей из этого угла никто и не заметит, что ты помалкиваешь".

Пока твой сосед треплется, поройся в обсуждаемых документах и придумай, с какой идеей выступить. А ближе к концу встречи смело бери слово. "К тому моменту все сотрудники уже будут с нетерпением ждать завершения совещания, — объясняет Парди. — Ты впечатлишь своего босса тем, что готов продолжать работу и поднимать важные вопросы, когда остальные уже нацелились бежать в курилку".

4 НЕ ОСРАМИСЬ В ЕЕ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ

ПРОБЛЕМА: ты забыл вовремя забронировать столик в ресторане, чтобы отпраздновать ее день рождения.

В некоторые рестораны попасть сложнее, чем в Северную Корею, — и твоей девушке полюбился именно такой. И если уж ты пообещал справить ее день рождения именно в этом ресторане, вот что тебе нужно делать, чтобы получить заветный столик.

Допустим, праздник намечен на вечер вторника. Позвони, а лучше лично зайди в ресторан и попроси хостес забронировать столик на субботу в 19.00 — то есть на самое горячее время, когда все столики априори расписаны. Услышав отказ, изобрази разочарование и протяни: "Ну а хотя бы на вечер вторника я могу рассчитывать?" Этим ты покажешь, что готов идти на компромиссы.

"Если ты вежливо и с улыбкой объяснишь свое деликатное положение, в большинстве ресторанов тебе пойдут навстречу", — говорит Надежда Цветкова, хостес московского ресторана Tapa De Comida. — Либо хостес снимет неподтвержденную бронь с одного из столиков, либо, в крайнем случае, выставит дополнительный столик специально для тебя и твоей девушки".

5 ПОБЕДИ В СПОРЕ С САМИМ СОБОЙ

ПРОБЛЕМА: у тебя не получается сделать нечто очень важное.

Разозлись на себя самого. Гнев, направленный не на весь мир, как у тебя обычно получается, а на своего внутреннего врага, который постоянно строит тебе козни, способен дать положительные результаты. "Перечисли все причины, по которым ты не сможешь сделать то, что собирался и должен, — советует Нил Шах, консультант американской Stress Management Society. — Например, ты дохляк, тупица, мямля. Внутренний протест против таких утверждений включит в твоем мозге ретикулярную активирующую систему — она позволяет сосредоточиться на том, что является наиболее важным на данный момент, и не распыляться на пустяки". А когда ты уже зол и сжимаешь кулаки, вспомни, почему у тебя все-таки получится то, что ты задумал. И вперед, на борьбу с внутренними демонами.

6 ОБЕЗОРУЖЬ ПРОТИВНИКА

ПРОБЛЕМА: поднабравшийся детина в баре явно решил начистить тебе физиономию.

Огорошь его неожиданным вопросом типа "Чувак, а почем здесь пиво, не подскажешь?" "Гнев затмевает логику и блокирует когнитивные отделы человеческого мозга", — объясняет психолог из Университета штата Мичиган Фрэнк Бостер. Но это правило работает и в обратную сторону: заставив задиру "включить мозг", ты блокируешь его агрессию.

Будем надеяться, что и в этот раз сработает. Но будь начеку. Держи под контролем свои эмоции, оставайся спокойным и сохраняй присущее игроку в покер нейтральное выражение лица.

"Всегда стой так, чтобы ты периферийным зрением мог видеть его ступни, — советует Кевин Харрис, бывший спецназовец, а ныне тренер телохранителей. — Не раз проверено: так ты оказываешься вне зоны удара, если собеседник все же решит съездить тебе по морде. Также не перекрывай ему пути к отступлению — скажем, невольно зажав его между барными стульями и стойкой, — чтобы он не почувствовал себя в западне и не начал инстинктивно нападать, как загнанная в угол крыса". ■

ДВОЕ СМЕЛЬЧАКОВ. НЕПРОХОДИМЫЕ ДЖУНГЛИ.
УНИКАЛЬНЫЙ ШАНС РАЗБОГАТЕТЬ.

15 ЛЕТ
В РОССИИ

Discovery CHANNEL

УЗНАЙ, ЕСТЬ ЛИ В ТЕБЕ ЧАСТИЦА ЗОЛОТА.

ЗОЛОТО ДЖУНГЛЕЙ

ПО ПОНЕДЕЛЬНИКАМ

21^00

С 11 МАРТА

discoverychannel.ru
DiscoveryChannelRussia
twitter.com/RuDiscovery

Реклама

12+

ДЛЯ ТЕХ, У КОГО МАЛЕНЬКИЙ

В ДВА ГОДА РЕБЕНОК ОКОНЧАТЕЛЬНО ПОНИМАЕТ, ЧТО КРОМЕ ЧЕЛОВЕКА С СИСЬКАМИ В СЕМЬЕ ЕСТЬ И ЕЩЕ ОДИН ЧЛЕН. С ЭТОГО МОМЕНТА И ТВОЯ РОЛЬ ОТЦА НЕ ОГРАНИЧИВАЕТСЯ ПРОСТЫМ "ПОДАЙ-ПРИНЕСИ". А ТАК КАК ПРОБЛЕМЫ ПРЕДСТОИТ РЕШАТЬ ПОСЕРЬЕЗНЕЕ, ЧЕМ СМЕНА ПОДГУЗНИКОВ, ВОТ ТЕБЕ ПО ОДНОМУ СОВЕТУ НА КАЖДЫЙ ГОД ЖИЗНИ РЕБЕНКА — ДО 10 ЛЕТ, ПОСЛЕ КОТОРЫХ ОН УЖЕ НАЧНЕТ ПРЕВРАЩАТЬСЯ В ПОДРОСТКА.

ТЕКСТ: МАЙК ЦИММЕРМАН, АНТОН ИВАНОВ

ЭКСПЕРТЫ:

ЭНТОНИ ВОЛЬФ, детский психолог, кандидат наук, автор пяти книг на тему общения с детьми

ХЭЛ ЭДВАРД РАНКЕЛ, психотерапевт, автор книги ScreamFree Parenting ("Воспитание без крика")

2 ГОДА

Говори, тебя слушают и запоминают. Доказано психологами: если оба родителя работают (и поэтому мало бывают дома), именно отец оказывает большее влияние на развитие речевых навыков ребенка, когда тому 2-3 года. Не бойся употреблять новые слова, но и не произноси перед испуганным дитятей длинные монологи о дриблинге нового либеро или тюнинге старого "паджеро". Дети многое понимают по контексту, лучшая тренировка языка — игра или любая другая совместная деятельность, сопровождаемая шутками, руганью и так далее. И еще просьба: не сюсюкай и это, как его, блин, ну, э-э-э, обходись без слов-паразитов — их дети запоминают лучше всего.

ФОТО: GETTY/FOTOBANK

10 ЛЕТ

Ты, может, и не хочешь вырастить вундеркинда-чемпиона-певца-танцора и художника в одном лице, но на каждом уроке и в каждой секции ребенка подгоняют и требуют от него максимум. Многие дети из-за этого испытывают проблемы с фокусировкой, пытаясь успеть везде и в конце концов путаясь, отставая и комплексуя по этому поводу. Не важно, кто кумир твоих детей, хоть Джастин Бибер. Объясни, что он добился успеха, потому что хорошо освоил один навык. Пройти через одну дверь проще, чем через пять сразу. Расставьте вместе приоритеты. И убедись, что ребенок понял их. ■

9 ЛЕТ

Неожиданно быстро выросший ребенок сообщает, что хочет побыть в гостях у приятеля подольше. Не впадай в панику: спроси, на сколько он хочет задержаться и почему (на что они собираются потратить это время?). Если услышишь ясный и убедительный ответ, дай свое согласие. Если существо что-то мямлит — с легкостью откажи. Пришло уже время ему брать на себя ответственность и объяснять свои поступки.

8 ЛЕТ

Кратчайший способ наладить контакт с любым человеком — понять его чувства. Научи этому ребенка, начав с его собственных переживаний. Скажи: "Парень, оно, наверное, непросто быть 8-летним мальчиком? Что самое трудное?" Потом расскажи ему о ваших с ним общих знакомых, у которых тоже нелегкие времена: дядя Фрол потерял работу, а Игнат заболел. Спроси, как он себе представляет эти проблемы. Ребенок не всегда даст ответ, но точно задумается.

7 ЛЕТ

"Примерно в этом возрасте мой сын захотел бросить бейсбол, — вспоминает психотерапевт Хэл Ранкел. — Я сказал, что не против, но только он должен сам рассказать о своем решении тренеру и другим ребятам в команде. В результате мальчик так и ходил в секцию еще 7 лет". Это сложно: не переложить проблему на папины плечи и не прятаться от тренера по углам, а честно прийти и сказать в глаза, что уходишь, — и объяснить почему. Порой проще продолжить занятия спортом (или чем там еще занимается твой отпрыск).

6 ЛЕТ

Поход с детьми в супермаркет — долгое и мучительное занятие, еще и заканчивающееся покупкой кучи ненужных вещей. Давай посмотрим на вопрос трезво: вообще без какого-либо подарка дитяте оттуда уйти не получится. Смирись и договорись с ним, что в магазине вы покупаете только то, что есть в списках, которые вы пишете дома: ты — на всю семью, он — для себя. То есть ты не против купить ему пачку какого-нибудь какао с нарисованным мультяшным героем, но только если он сам вспомнит о нем заранее и сам же внесет в свой список. Так как пишут 6-летние не очень охотно, то длинный список малыш все равно не осилит.

5 ЛЕТ

Если на 17-й странице твоего паспорта записано не одно, а несколько имен, то управиться с их обладателями будет еще сложнее. Например, вместе со званием папы двоих и более детей у тебя появляется еще одна новая роль — судьи в их спорах. Так вот: не бери ее на себя. До тех пор пока один не начнет выкидывать второго в окно, не вмешивайся — пусть учатся сами искать компромисс в спорных ситуациях (в жизни это умение не раз пригодится). "Как только папа вмешивается в конфликт, они перестают искать решение: теперь у них одна задача — перетащить тебя на свою сторону", — предупреждает детский психолог Энтони Вольф, написавший книгу "Мам, Джейсон дышит на меня! Способы разрешить братские споры".

4 ГОДА

Пока ты подумываешь, не пора ли надрать этому мелкому зад, он мечтает то же самое сделать с тобой: в 4 года дети начинают соревноваться с родителями — хотят быстрее добежать до двери, побороть тебя на диване и т.д. Все, что требуется от отца, — поддержать борьбу. Сначала поддавайся, давая противнику почувствовать, что он может побеждать и победа — это круто. Потом увеличивай сопротивление, заставляя ребенка прикладывать больше сил. Протестировав свои мускулы, он даже двигаться и говорить будет увереннее — и перестанет служить приманкой для задир в детсаду.

3 ГОДА

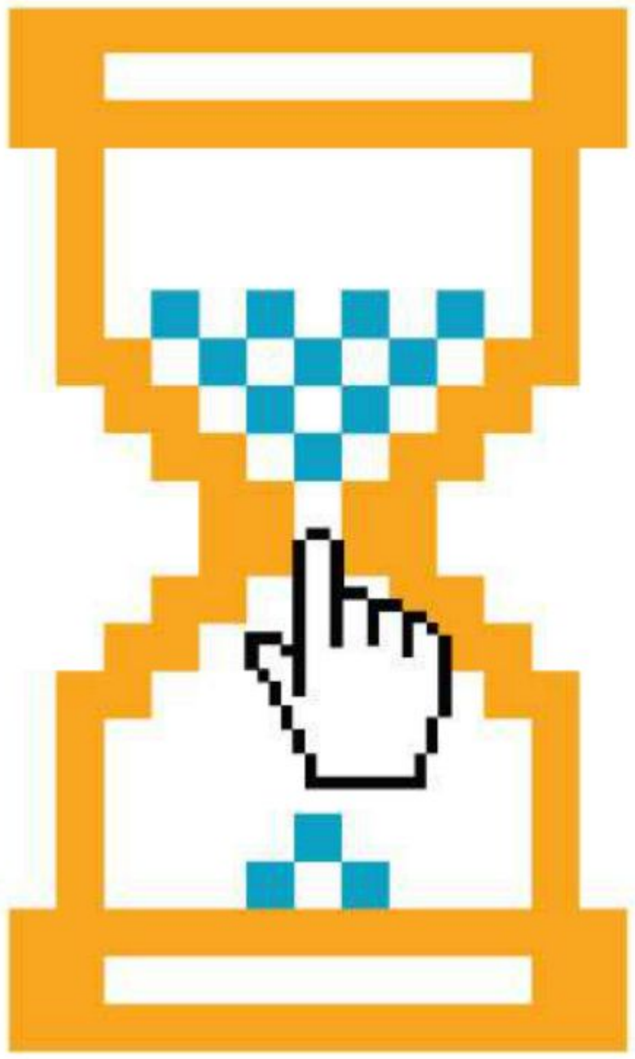
Твоя естественная реакция на истерику в исполнении ребенка — ответный ор на более мощных децибелах. Но твоя правильная реакция — спокойное и внимательное обсуждение с кричащим причины шума. Начнешь орать — только подольешь масла в огонь. Не советуют психологи и успокаивать орущего конфетой — так ты словно поощряешь его за плохое поведение. Но если ребенок видит, что ты спокоен и хочешь разобраться, в чем причина его переживаний, он быстрее придет в себя. Первый раз это может и не сработать, но лучше способа нет.

ИМПУЛЬС | №2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ. И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

12,8

ЧАСОВ В МЕСЯЦ ТОРЧИТ В ИНТЕРНЕТЕ СРЕДНИЙ РОССИЯНИН. НАСКОЛЬКО СЕРЬЕЗНО ТЫ УВЯЗ ВО ВСЕМИРНОЙ ПАУТИНЕ — ВЫЯСНИ НА СТР. 82

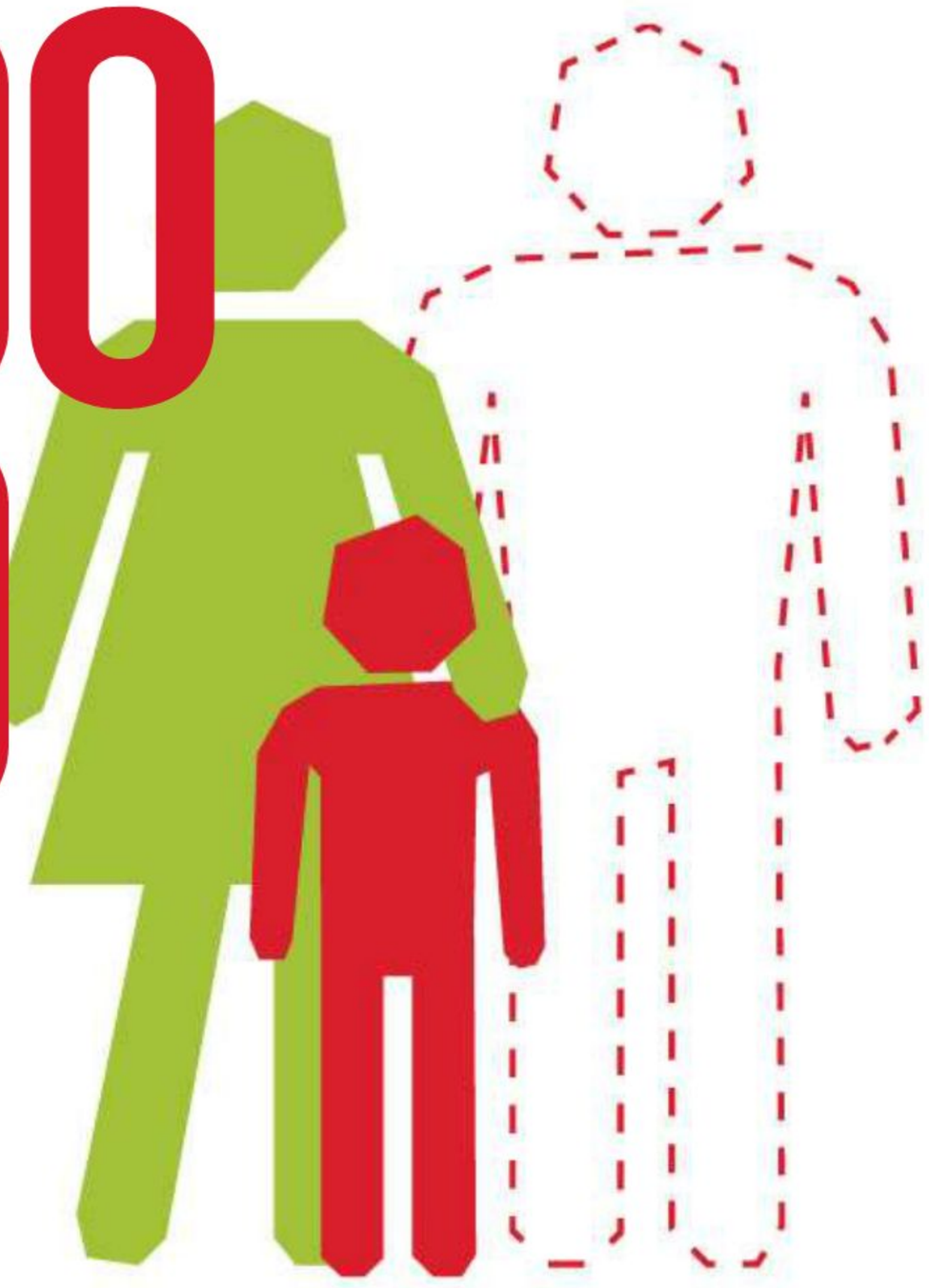


ФРАНСИСКО ВАРАЛЬО

АРГЕНТИНСКИЙ УЧАСТНИК ПЕРВОГО ЧМ ПО ФУТБОЛУ (1930 ГОД) ПОКИНУЛ МИР В 2010 ГОДУ В ВОЗРАСТЕ 100 ЛЕТ. О СПОРТИВНОМ ДОЛГОЛЕТИИ — НА СТР. 72

5 600 000

ЖЕНЩИН В РОССИИ РАСТЯТ ДЕТЕЙ В ОДИНОЧКУ. О ТОМ, КАК ТЕБЕ УЧАСТВОВАТЬ В ВОСПИТАНИИ РЕБЕНКА, УЗНАЙ НА СТР. 94



ЦЕЗАРЬ

ТАК НАЗВАЛ НОВЫЙ САЛАТ АМЕРИКАНСКИЙ ПОВАР ЦЕЗАРЬ КАРДИНИ, СВАРГАНИВШИЙ ЕГО ИЗ ОТХОДОВ ОБЕДА В ЧЕСТЬ ДНЯ НЕЗАВИСИМОСТИ США В 1920 ГОДУ. КАК СДЕЛАТЬ ЭТО БЛЮДО — СМОТРИ НА СТР. 76

70%

РОССИЯН ДОПРИЗЫВНОГО ВОЗРАСТА СЧИТАЮТ, ЧТО МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ОТСЛУЖИТЬ В АРМИИ (ОПРОС ВЦИОМ). О ТОМ, КАК НЕ НУЖНО КОСИТЬ ОТ ВОЕННОЙ СЛУЖБЫ, ЧИТАЙ НА СТР. 86

65 000

ПОЛОВЫХ АКТОВ В МИНУТУ СОВЕРШАЕТСЯ НА ПЛАНЕТЕ. КАК УГОВОРИТЬ ЖЕНЩИНУ НА СЕКС БЕЗ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ — УЧИМ НА СТР. 78

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

УЛЕТИ ПАРНЕМ, ВЕРНИСЬ ГЕРОЕМ

AXE APOLLO SPACE ACADEMY*

*космическая академия AXE Аполло. реклама

AXE APOLLO SPACE ACADEMY

A·S·A

APOLLO

AXE

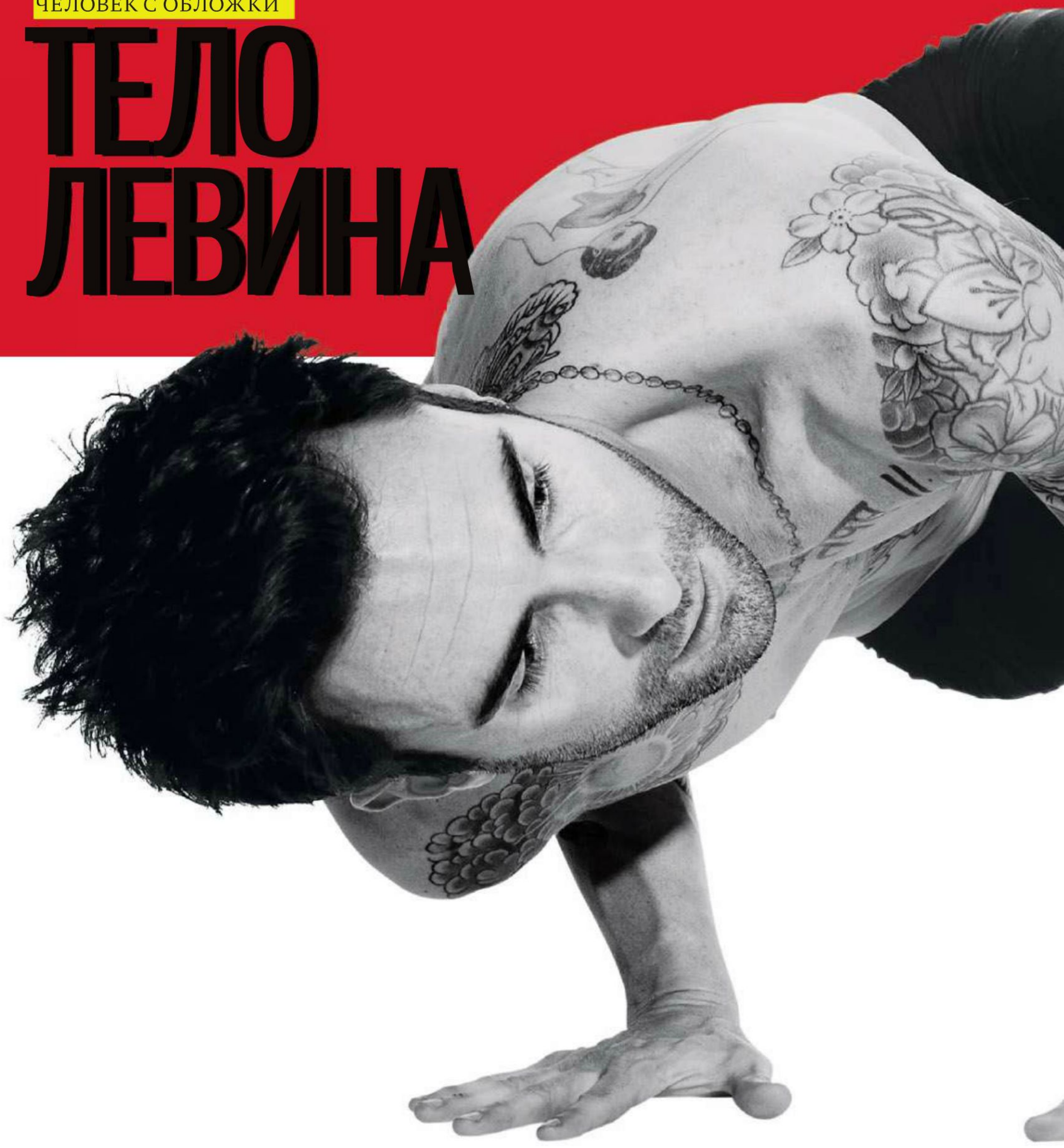
A·A·S·A

AXE Apollo:
Билет в космос

присоединяйся
в приложении
ВКонтакте

ЧЕЛОВЕК С ОБЛОЖКИ

ТЕЛО ЛЕВИНА



ЖИВЕТ И ПОБЕЖДАЕТ

Лидер группы Maroon 5 — многозадачный человек: он и поп-знаменитость, и актер, и король реалити-шоу. Управляться со всей этой суетой ему помогает йога.

ТЕКСТ: ЭНДРЮ ХЕФФЕРНАН, ДМИТРИЙ СИРОТКИН

ФОТО: TURE LILLEGRAVEN

АДАМ ЛЕВИН СТОИТ НА ГОЛОВЕ.
ОН НЕДВИЖИМ КАК СКАЛА, ДЫХАНИЕ РОВНОЕ,
НОГИ ВМЕСТЕ. ВОКРУГ — ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ
МЕСИВО ИЗ ДЮЖИНЫ ФОТОГРАФОВ, СТИЛИСТОВ,
ОСВЕТИТЕЛЕЙ: СУЕТЯТСЯ, ЩЕБЕЧУТ,
ЧТО-ТО ПОПРАВЛЯЮТ. ЛЕВИН ИХ ИГНОРИРУЕТ:
ЕГО ЛИЦО НЕПРОНИЦАЕМО, КАК МАСКА
СФИНКСА. ЭТО ВСЕГО ЛИШЬ ФОТОСЕССИЯ.

ЗА 15 ЛЕТ, В ТЕЧЕНИЕ КОТОРЫХ ОН ЯВЛЯЕТСЯ лидером группы Maroon 5 — трехкратного лауреата премии "Грэмми", автора нескольких платиновых альбомов, — таких сессий было множество. Но на голове под прицелом камер он стоит, похоже, впервые.

Еще час назад музыкант был расслаблен и вовсю валял дурака, пугая фотографов позами культуриста. Но теперь дело дошло до йоги, и Левин предельно серьезен.

33-летний лидер Maroon 5 наклоняется, изгибается, выкручивает свое тело: позу воина сменяет поза мудреца, павлина, обезьяны. Чед Деннис, уже пять лет тренирующий Левина, шепотом покрикивает: "Ключицы пошире... Задействуй пальцы ног... Нагрузи перонеальные мышцы". Вот Левин (рост 183 см, вес 75 кг) удерживает весь свой вес на руках: его корпус и одна нога вытянуты параллельно полу, вторая нога согнута в колене и прижата к груди. Он серьезно учится этому искусству.

Вообще-то не очень ясно, как он находит время на эти занятия. И мы говорим не только о плотном гастрольном графике. С 2011 года Левин — один из четырех членов жюри суперпопулярного телеконкурса The Voice американского канала NBC (ты мог видеть российский аналог этого предприятия — шоу "Голос" на Первом канале). Недавно он попробовал свои силы в кино, сыграв вместе с Кирой Найтли и Марком Руффало в фильме Can a song save your life? ("Может ли песня спасти тебе жизнь?") — он скоро выйдет на экраны. Также у Левина полно менее официальных, но не менее важных обязанностей: быть иконой стиля, красоваться на постерах в спальнях легиона фанатичных поклонниц Maroon 5, менять подруг одну за одной — еще недавно это была наша соотечественница, "ангел" Victoria's Secret Анна Вялицына, теперь ее подменяет модель Бехати Принслу. Удивительно, как в этом цейтноте Левину удается вообще дышать и тем более делать это так глубоко и свободно, как сегодня.

Правильный ответ: йога. "Вообще-то, мне трудно усидеть на одном месте, — объясняет музыкант. — Я хватаюсь за все дела сразу. Занятия йогой дали мне способность фокусироваться, они помогают мне очистить разум и принимать верные решения". Приятный бонус к этому — выносливость и прокачанный пресс, но ведь этого можно добиться и другими путями. "А йога учит нас главному в жизни, — говорит тренер Чед Деннис, — умению сохранять спокойствие и выдержку в стрессовых ситуациях".

Левин и дети

Адам Левин отнюдь не всегда был настолько собранным парнем, умеющим расставлять свои цели по ранжиру. Во время учебы в частной школе Brentwood School в Лос-Анджелесе (именно там он познакомился с будущими участниками Maroon 5: клавишником Джесси Кармайклом, бас-гитаристом Микки Мэдденом и барабанщиком Райаном Дасиком) Адам, по его словам, "был сфокусирован только на подростковом протесте". "Я запирался в своей комнате на целый день и гонял пластинки The Beatles, Стиви Уандера и The Police, — признавался Левин в интервью журналу Rolling Stone в 2007 году. — У меня было ощущение, что весь мир настроен против меня, и очень хотелось надрать ему задницу. Хотя непонятно, откуда это чувство взялось: я рос в зажиточной еврейской семье, и родители во мне души не чаяли". Школьные оценки Адама повергали в отчаяние мать Адама Петси Ноа — мальчик перебивался с двоек на тройки. Зато отец — тренер юношеской команды по баскетболу Фред Левин — защищал сына, упирая на то, что многие великие баскетболисты росли полными неучами. Именно Фред, желая вырастить из сына большого спортсмена, привил Адаму любовь к баскетболу и спорту вообще. Левин даже успешно играл за школьную команду, однако позже бросил ее, чтобы посвящать больше времени музыке.

Путь к мировой славе оказался тернист. Во время своего первого выступления на школьной дискотеке в качестве фронтмена пока безымянной группы будущий герой девичьих эро-

“ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ ДАЛИ МНЕ СПОСОБНОСТЬ ФОКУСИРОВАТЬСЯ, ОНИ ПОМОГАЮТ МНЕ ОЧИСТИТЬ РАЗУМ И ПРИНИМАТЬ ВЕРНЫЕ РЕШЕНИЯ”

тических снов так нервничал, что не смог заставить себя повернуться лицом к зрителям. “Мне было 13 лет, а концерт состоялся 29 апреля 1992 года, — уточняет педантичный Адам.

Последовали нескончаемые годы музыкальных экспериментов, в том числе и записанный в 1997 году не слишком удачный альбом The Fourth World — своего рода реверанс в сторону клонившегося к закату стиля гранж. Лишь в 2002-м группа, где-то в середине пути получившая название Maroon 5, выпустила пластинку Songs About Jane — и это был успех.

“Адам всего себя вложил в эту победу, — рассказывает его давний друг Джин Хонг, бывший тогда соседом Левина по съемной комнате. — В то время он работал в закусочной Johnny Rocket и помощником продюсера сериала Judging Amy. Но работал, надо сказать, отвратительно, так как мысленно постоянно находился в студии”.

В целом Songs About Jane — созданный по классическим канонам легкий, приятный, слегка слащавый поп-рок с навязчивыми мелодиями и проникновенным вокалом, на которые так падок массовый слушатель. Так что нет ничего удивительного в том, что пластинка принесла Maroon 5 сразу две статуэтки “Грэмми” и несколько раз достигала платинового статуса: только в Штатах было продано почти 5 миллионов дисков.

Последующие хиты только укрепляли популярность коллектива, делая Maroon 5 одной из самых востребованных поп-групп Америки, а затем и всего мира. Эволюцию звучания группы можно четко проследить по ее последующим пластинкам: если на первой Songs About Jane музыканты с удовольствием используют перегруженные роковые гитары и хлесткие барабанные партии, то к третьей (Hands All Over) и вышедшей в прошлом году четвертой Overexposed они подходят с песнями, которые запросто мог бы исполнять легковесный бойз-бэнд наподобие N'Sync и Backstreet Boys — достаточно послушать страшно популярный в 2011 году танцевальный боевик Moves Like Jagger.

"ГЛАВНОЕ — ЭТО НАСТОЯЩАЯ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ, А НЕ ЕЕ ИМИТАЦИЯ"

РАСТЯЖНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

Адам Левин посвящает йоге как минимум час перед каждым выступлением Maroon 5. Попробуй принять три любимые позы вокалиста. Оставайся в каждой позе в течение одной минуты.

Универсальное упражнение для всего тела

► ВИРАБХАДРАСАНА III (ПОЗА ВОИНА III)

Встань прямо, ноги на ширине бедер. Перенеси вес на левую ногу, чуть согнув ее в колене. Оторви правую ногу от пола на 5–8 см, согнув ее в колене. Наклоняй корпус вперед, одновременно выпрямляя правую ногу параллельно полу и вытягивая руки вперед. Продолжай поднимать правую ногу и опускать корпус, пока ты не будешь стоять на левой ноге, держа вытянутую правую ногу, корпус и руки параллельно полу. Напрягая левый квадрицепс, выпрями ногу. Потом поменяй ноги и повтори упражнение.

Упражнение для верхней части тела

► ЧАТУРАНГА ДАНДАСАНА (ПОЗА ПОСОХА НА ЧЕТЫРЕХ ОПОРАХ)

Прими упор лежа, широко расставив пальцы рук, держа ладони на ширине плеч, а ступни — на ширине бедер. Слегка приподнимись на пальцах ног, одновременно напрягая мышцы бедер. Держи локти как можно ближе к бокам. Нижняя часть спины должна сохранять естественный изгиб, а голову и шею держи на одной линии с позвоночником. Сгибая руки в локтях, медленно опускайся вниз, пока плечи (части рук выше локтя) не станут параллельны полу. Разведи ключицы, чтобы плечи не сутулились.

Упражнение для ног

► ВИРАБХАДРАСАНА II (ПОЗА ВОИНА II)

Поставь ступни параллельно друг другу на двойной-тройной ширине плеч. Поворачивай правую ступню наружу до тех пор, пока она не окажется направлена строго направо. Поворачивай левую ступню направо до тех пор, пока она не окажется направлена внутрь под углом в 30 градусов. Согни правую ногу в колене под углом в 90 градусов. Выпрями руки ладонями вниз, правую руку — над правой ногой, левую руку — над левой ногой. Напряги бицепсы, трицепсы и мышцы брюшного пресса. Поменяй ноги местами и повтори упражнение.

Когда за тобой постоянно наблюдает столько глаз, а миллионы ушей ловят каждый издаваемый тобой звук, нужно немалое самообладание даже для того, чтобы вставать утром с постели.

“Бросьте, я в этом плане вполне обычный парень, — отмахивается Левин. — Я обычно говорю всем участникам конкурса The Voice: “Главное — это настоящая уверенность в себе, а не ее имитация”. По словам Адама, секрет успешного музыканта и вообще успешного в жизни человека в том, чтобы найти уголок внутри себя, где, несмотря на весь стресс и внешнее давление, можно расслабиться.

О сотворении йогой Адама

И это опять подводит нас к разговору об асанах. В сущности, “баланс” — это синоним слову “йога”. “Йога — это союз двух концепций: абхьясы и вайрагьи, — объясняет Чед Деннис, пока его ученик демонстрирует свои умения на камеру. — Эти названия пришли из санскрита и означают упорные усилия вкупе с отрешенностью от страстей”.

Прими одну из очень простых асан йоги — “ардха уттанасана”, или “поза прямого угла”: поставь ступни ног вместе, наклони корпус так, чтобы вместе тело образовывало прямой угол и разведи руки в стороны.

Часть тебя хочет плюнуть на упражнения, сдаться и прилечь на диван, а другая часть стремится двигаться дальше, к более сложным асанам. Если ты сдашься, то тебе не видать прогресса, а если перестараешься — можешь нанести себе вред, например растянув мышцы. В йоге ты должен постоянно искать золотую середину между этими двумя непродуктивными крайностями.

По словам Чеда Денниса, для занятий йогой Левину пришлось научиться не спешить. “Адам жутко энергичный парень, — поясняет тренер, — он хотел сразу попробовать самые сложные варианты поз, даже если еще не был к ним готов”. Однако после многих лет регулярных занятий певец поумерил свою прыть. “Он стал гораздо терпеливее, — говорит Деннис. — Теперь он сознает, что в йоге более важен сам процесс, а не результат”.

Чрезмерная напористость и стремление быстренько достичь гибкости — типичные ошибки новичков в йоге. Особенно часто они встречаются у людей, которые привыкли к силовым тренировкам и другим видам спорта. “Человек думает: “Я в отличной форме и силен как бык. Почему бы мне не попробовать позу посложнее?”, — объясняет Левин, который еще пять лет назад не мог даже дотянуться пальцами рук до пальцев ног. — Но смысл йоги не в этом, в ней не бывает побед. Надо просто каждый день выполнять те упражнения, на которые ты реально способен”. Благодаря такому терпеливому подходу Адам овладевал премудростями йоги, как и сценическим мастерством: постепенно, никуда не торопясь. Каждая тренировка, каждая поза, каждый вдох и выдох были маленькими шажками вперед, которые в конце концов привели певца к настоящему мастерству.

Йога может подойти любому парню, стремящемуся к совершенству как в спортзале, так и в работе. С ее помощью вечно занятые мужчины могут немного притормозить, временно забыть обо всех проблемах, настойчиво требующих внимания, отдохнуть от постоянной борьбы и стресса — и при этом получить полноценную физическую нагрузку.

“С йогой связано много стереотипов — якобы нужно есть строго определенную еду, носить определенную одежду, верить только в определенные вещи, — говорит Левин. — Я не собираюсь соблюдать все эти правила...”

Под надзором Денниса он возвращается к занятию, спокойно и ритмично переходя от одной асаны к другой. Позы сменяют друг друга. Воин. Мудрец. Павлин. Обезьяна. Адам движется свободно и непринужденно, и на лице его написано полное умиротворение, несмотря на снующих вокруг людей. ■

ФОТО: SUN LEE, ИЛЛЮСТРАЦИИ: JASON PICKERSGILL

ОРГАНИЗМ

ГОРМОН РОК & РОЛЛА

Это не просто какой-то там допинг для мышц, который мы рекомендуем из года в год. Верно рассчитанная доза тестостерона может произвести революционные изменения в твоем здоровье, воспламенить твою сексуальную жизнь и довести до максимума твою харизму. МН подскажет, где взять эту дозу.

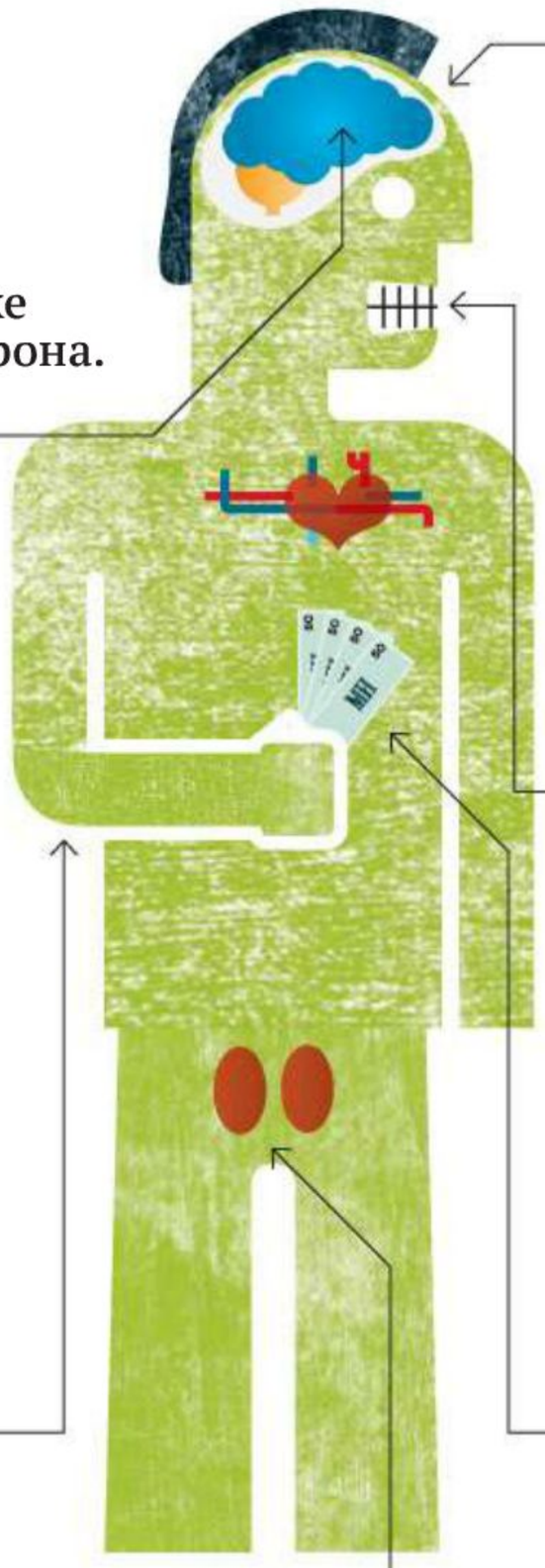
ТЕКСТ: БРИТТАНИ КЕННЕДИ, СТЮАРТ ХУД

Для химика тестостерон — это (β7)-17-гидроксиандрост-4-ен-3-он. Ну а мы в МН называем его просто “гормоном рок-н-ролла”. Ведь это самый мощный половой гормон из всех, что вырабатывает организм. Про харизму и секс мы уже упоминали? Добавим: с ним кости будут крепкими, как альбом Master of Puppets “Металлики”, настроение — как на лучших концертах U2. А денег ты будешь рубить, как Джин Симмонс — самый расчетливый рок-музыкант в мире.

Но должны тебя предупредить: любой рок-н-рольщик должен знать меру. Схватишь передоз — станешь агрессивным, самоуверенным и эгоистичным чудовищем. Следуй нашей инструкции, и жизнь твоя станет мощным шоу — без похмелья наутро.

ВКЛЮЧИМ МУЗЫЧКУ?

Руководство по точной настройке уровня тестостерона.



НЕ КЛЕИТСЯ НА РАБОТЕ
Неудачи на профессиональном поприще могут снижать выработку мужского полового гормона, особенно если его и так мало, и загонять тебя в депрессию.
ПОВЫШАЙ Берись за сложные задания с утра. Высокий уровень тестостерона в начале дня поддержит тебя. Гормон усиливает концентрацию внимания и помогает тебе лучше справляться с работой. Порадовал шефа? Организм обязательно наградит тебя дополнительной дозой мужского гормона.

БОЛЯТ СОЧЛЕНЕНИЯ
Чувствуешь боль в суставах и связках после тренировок? Так бывает из-за низкого уровня тестостерона. Нормальный уровень мужского гормона должен защищать тебя от всех воспалительных процессов.
ПОВЫШАЙ Пересмотри свои тренировки. Многосуставные упражнения со свободными весами повышают тестостерон.

ТЫ РАЗМНОЖИЛСЯ
Исследование Северо-Западного университета (США) показало: в течение года после рождения ребенка у мужчин понижен уровень тестостерона.
ПОВЫШАЙ Не отлынивай от спортзала — это самый эффективный способ нахлебаться тестостерона. Что делать в зале — см. пункт слева.

ЗАБЛЕСТЕЛА ГОЛОВА
У тебя много тестостерона, который под действием ферментов превращается в дигидротестостерон, а тот, в свою очередь, ведет к облысению.
ТАК ДЕРЖАТЬ Ученые из Вашингтонского университета обнаружили, что у мужчин, которые к 30 годам начали лысеть, на 45% ниже вероятность возникновения рака простаты, чем у волосатиков.

МОЖНО, Я ЕГО СТУКНУ?
Любые вспышки гнева, даже легкие, связаны с избытком мужского полового гормона.
СНИЖАЙ Поешь на обед не мяса (которое как раз дает тебе тестостерон), а гречки с сыром и закуси сухофруктами. Сладости снижают уровень мужского гормона — иногда даже на 25%.

КТО ВСЕ ЭТИ ЛЮДИ?
Тебе сложно работать в команде. Ученые Лондонского университетского колледжа утверждают, что это надежный признак высокого уровня тестостерона.
ТАК ДЕРЖАТЬ Не борись с организмом — найди подходящую работу. Например, исследования в лондонском Сити показали: трейдеры с избытком тестостерона зарабатывают больше остальных.

ПИКИ — КОЗЫРИ

Планируй день в соответствии с суточными колебаниями уровня тестостерона.

УЧИСЬ У ПРОФИ

Без тестостерона великим рокером не стать, это источник энергии и харизмы. Научись у звезд производить мужской половой гормон в промышленных количествах.

	ДЕЛАЕТ ОН	ДЕЛАЙ ТЫ
ИГГИ ПОП **Развивай выносливость**	На сцене 66-летний музыкант носится как угорелый, катается по полу и при этом зычно поет. Более интенсивное кардио сложно представить, меж тем аэробные упражнения повышают выработку тестостерона на 22–28%.	Устрой себе круговую тренировку, чередуя силовые упражнения с работой на гребном тренажере или у боксерской груши. Между упражнениями не отдыхай, на каждое тебе дается 1 мин. Сделай столько кругов, на сколько хватит сил.
ЭНТОНИ КИДИС **Наращивай силу**	Солист Red Hot Chili Peppers качает мускулы даже в постели. Как? “Вытягиваюсь в струну над девушкой и мощно действую тазом”, — примерно так парень по прозвищу Socks on cocks описал свои тренировки в интервью британскому журналу Kerrang!	Собери свою рок-банду и жди поклонниц. Ну или выполняй сгибания с гантелями поочередно с остановкой стоя. 2 подхода по 60 сек., пауза отдыха — 90 сек. Такая физическая активность повысит уровень тестостерона на 14%.
ДЖОШ ХОММ **Будь бойцом**	Фронтмен The Queens of the Stone Age любит помахать кулаками в барах. “Даже если ты побеждаешь всего лишь в пьяной драке, уровень тестостерона все равно повышается”, — утверждает психолог Роберт Джозефс.	Счастье уличного бойца переменчиво, поэтому лупи лучше боксерскую грушу. Интенсивно поработай кулаками 15 сек., потом 15 сек. — в спокойном режиме. Это один повтор. Сделай его 6 раз — это один подход. Всего подходов 6, отдых между ними — 1 мин.

ВРАГ ТЕСТОСТЕРОНА №1

ХИПСТЕРСТРОГЕН

Эти мужчины носят обтягивающие брючки, опасно сдавливающие половые органы, часто принимают позу “чайник” (рука в бок, нога выставлена вперед) и порой щеголяют смешными усиками.

ТЕРАПИЯ Перезагрузи свою мужественность, съешь стейк. Соотношение белков и жиров в говядине повышает уровень тестостерона в организме больного.

ТВОЙ РАЙДЕР

Чтобы хорошо отыграть концерт под названием “жизнь”, тебе нужно уметь поддерживать уровень тестостерона — не выше и не ниже нормы.

ИСПОЛНИТЕЛЮ ТРЕБУЕТСЯ:

СТАКАН МОЛОКА
Чем больше потребляешь кальция, тем выше уровень тестостерона в организме *(Biological Trace Element Research)*

СКАМЬЯ ДЛЯ ЖИМА
5 подходов по 10 жимов под конец тренировки для повышения уровня тестостерона *(Journal of Applied Physiology)*

СОЛНЦЕ
Витамин D, который твой организм вырабатывает на солнце, улучшает циркуляцию тестостерона *(Университет Граца)*

СПОРТТЕЛЕКАНАЛ
У мужчин, которые смотрят игру любимой команды, уровень тестостерона повышается на 20% *(Университет Юты)*

25 Г КЕШЬЮ
Обеспечат суточную дозу цинка, способствующего циркуляции тестостерона *(USDA's National Nutrient Database)*

КРАСНАЯ МАЙКА
Красный — цвет опасности. Организм реагирует на него всплеском тестостерона *(Университет Дурхэма)*

КАПУСТА
Стимулирует выведение из организма с мочой эстрогена, заклятого врага тестостерона *(Университет Рокфеллера)*

ФИТБОЛ
Крепкая прямая осанка = повышенный тестостерон *(Association for Psychological Science)*

АРАХИС
Богат лейцином, который способствует повышению уровня тестостерона *(Journal of Clinical Endocrinology)*

ПОД ЗАПРЕТОМ:

СЛАСТИ
Всплеск уровня сахара в крови = падение уровня тестостерона на четверть *(Diabetes Care Journal)*

ЭНЕРГЕТИКИ
Недосып снижает уровень мужского гормона на 15% *(Journal of American Medical Medicine)*

СМАРТФОНЫ
Рабочая почта в выходные? Попрощайся с тестостероном *(Cellular & Molecular Life Science Journal)*

СОЕВОЕ МОЛОКО
Повышает уровень эстрогена, а значит, уменьшает уровень тестостерона *(Journal of Endocrinology)*

КРЕМЫ С ЗАПАХОМ
Точнее, с запахом лаванды, который повышает уровень эстрогена *(New England Journal of Medicine)*

НЕУДОБНОЕ КРЕСЛО
У сутулых замедляется выработка тестостерона *(Psychological Science Journal)*

ЕДА С ДОСТАВКОЙ
Пластиковые лотки содержат вещества, которые в твоем организме действуют как эстроген *(Environmental Health Perspectives)*

МЯТНАЯ ЖВАЧКА
Любая мята блокирует циркуляцию тестостерона *(British Medical Journal)*

МАРИХУАНА
Нарушает работу клеток Лейдига, в которых вырабатывается тестостерон *(Университет Граца)*

ПРЕВОСХОДСТВО ПОРНО

Ученые установили то, что и так было понятно: немного порнографии подстегивает выработку тестостерона. Но если потреблять "взрослый контент" слишком много и слишком часто, эффект будет прямо противоположным. Определи, к какому типу любителей порно ты относишься.

1. Кто твоя любимая порноактриса?

А) У них бывают имена? ☐
Б) Дженна Джеймсон ☐
В) Саша Грей ☐

2. Сколько ты смотришь порно в неделю?

А) Менее 20 минут ☐
Б) От 20 минут до 2 часов ☐
В) Больше часа в день ☐

3. Ну и каков эффект от просмотра?

А) Обычный стояк ☐
Б) Мощный стояк ☐
В) Что-то шевелится, но не особо ☐

БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ А

Ты что это такой скучный?

Тебе не помешает дополнительная инъекция полового гормона, а то дело дойдет до сексуальных нарушений. Чтобы усилить его выработку, попробуй дополнить просмотр порнографии посещением стрип-клубов. Ученые из Университета штата Невада в Лас-Вегасе (ну а из какого еще?) установили, что посещение таких заведений на треть повышает уровень тестостерона у мужчин.

БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ Б

Придерживайся нынешней дозы

У тебя здоровые отношения с порнографией. Главное, аккуратно подходи к выбору кинопродукции. Жесткое порно вызывает неосознанный стресс (например, из-за сцен насилия), и тогда порнофильм обрушит твой уровень тестостерона. И еще один совет: с возрастом выработка тестостерона снижается, поэтому не забрасывай просмотр порнографии после сорока.

БОЛЬШЕ ОТВЕТОВ В

Сократи дозу

Болезненное увлечение порнографией, особенно когда просмотр всегда сопровождается мастурбацией, приводит к нарушениям эрекции – это не миф, а установленный учеными факт. Возьми себя в руки и попробуй смотреть порно без мастурбации. Каждая такая победа над собой будет давать тебе уверенность, что ты не раб порноиндустрии.

ВРАГ ТЕСТОСТЕРОНА №2

КРИЗИСОЛ

Типичный мужик под сорок – это рыхлый, скучный, вялый тип. Часто ноет.

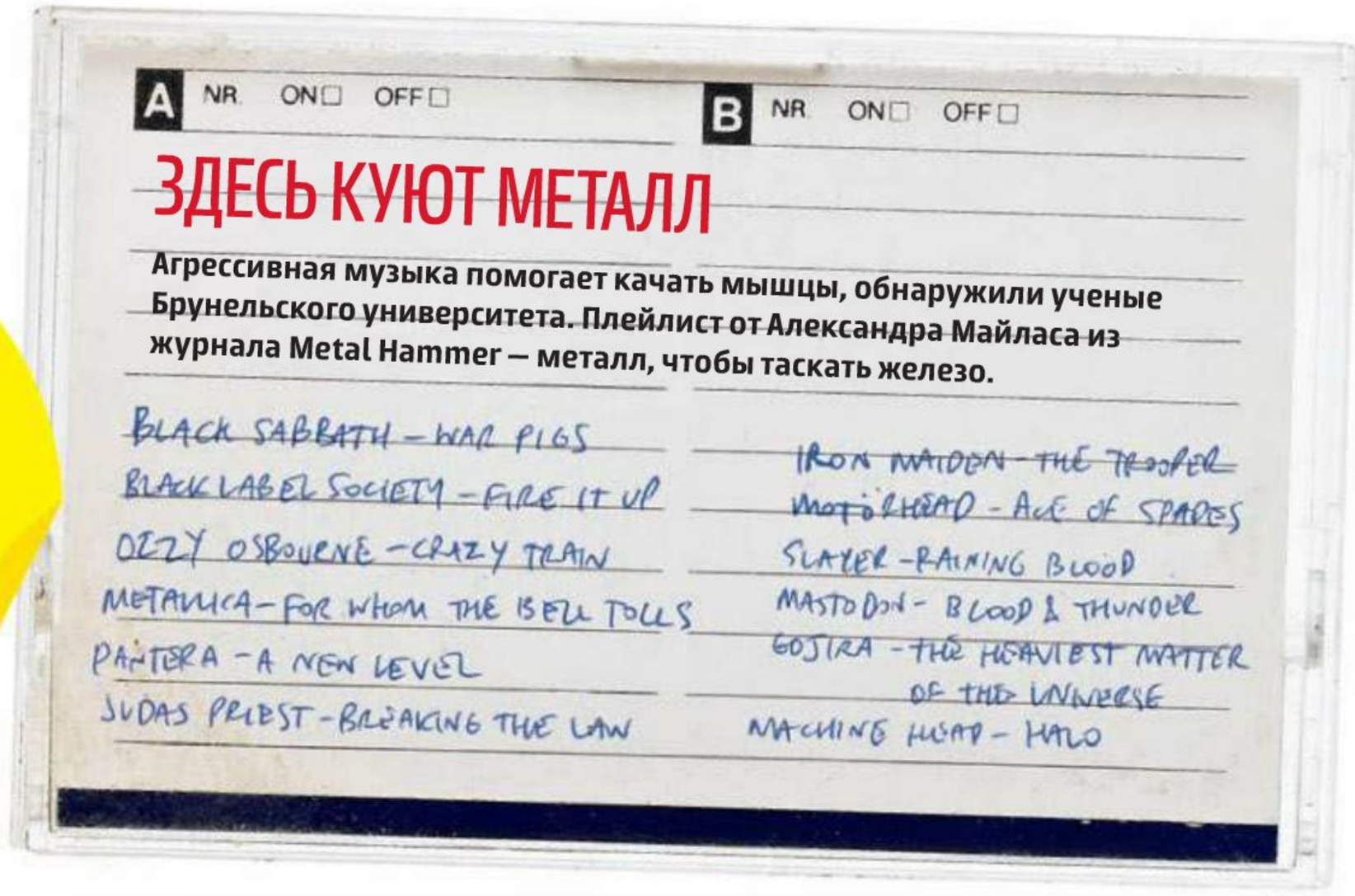
ТЕРАПИЯ Купи или просто возьми покататься что-нибудь по-настоящему мощное и быстрое. Ученые из канадского Университета Конкордия установили, что за рулем спортивной тачки уровень тестостерона взлетает как ракета. И наплюй на тех, кто шутит о твоем кризисе среднего возраста.

ВРАГ ТЕСТОСТЕРОНА №3

ТЕЛЕФАКТОРИН

Пораженные этим вирусом мужики сидят перед телевизором. И ладно бы они смотрели Discovery — так нет, все больше “Минуту славы”.

ТЕРАПИЯ Просто перестань сидеть дома по вечерам в пятницу и субботу.



СЕКС&ПОТ&РОК-Н-РОЛЛ

Качай не только себя, но и ее, удваивая выплеск тестостерона на каждой секс-сессии.

ВОЛШЕБНАЯ СТЕНА

МЫШЦЫ: икроножные, квадрицепсы, ягодичные, бицепсы, дельты

A. Обычно она стоит спиной к стенке? “Поменяйтесь позициями”, — инструктирует Пэм Спурр, автор книги “Академия секса”.

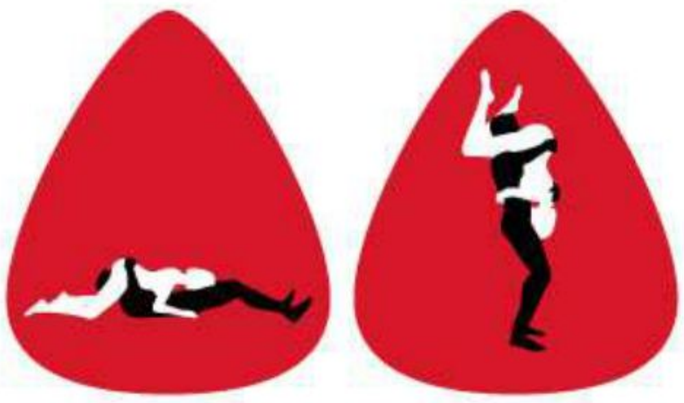
B. Поддерживай ее ногу под коленом одной рукой, другой прижимай к себе. Двигайся медленно.

ДИКИЕ ЛОШАДИ

МЫШЦЫ: грудные, бицепсы, сгибатели тазобедренного сустава, трицепсы, пресс

A. “Ляг на спину и прижми колени к корпусу, — говорит Спурр. — Придерживай партнершу, когда она опускается на тебя”.

B. Держи ее за руки, пока она ерзает вперед-назад. Контролируй движение, нагружая мышцы ног и торса.



ВСТАЛ И ПОШЕЛ

МЫШЦЫ: икроножные, ягодичные, бицепсы, пресс, грудные

A. “Начни в позиции 69, она сверху”, — это совет Ивонн Фулбрайт, автора книги “Руководство по необычному сексу”.

B. “Подтяни ступни к коленям, подними корпус вертикально, затем встань — вместе с нагрузкой”.

АКТ ПОДДЕРЖКИ

МЫШЦЫ: трицепсы, пресс, квадрицепсы

A. “Сядь на край кровати и попроси ее оседлать тебя”, — совет секс-тренера Эми Ливайн.

B. “Встань с кровати и используй руки, чтобы двигать ее вверх и вниз”.

РАЗРЕШЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

Эксперт по спортивному питанию Росс Эдгли знает все про порошки и таблетки для усиления секреции рок-н-рольного гормона. Смешай себе коктейль, чтобы закрепить достигнутый во время тренировок уровень тестостерона (ищи ингредиенты в магазинах спортивного питания и аптеках).

1. Порошок глюкозы (60 г), медленный протеин (30 г)

Соотношение углеводов к белкам 2:1 стимулирует организм вырабатывать больше гормона роста, который вместе с тестостероном помогает тебе наращивать мышечную массу.

2. Аспарагиновая кислота (3 г)

Эта аминокислота способствует секреции тестостерона.

3. Фосфатидилсерин (300 мг)

Успешно борется с негативным действием гормона стресса кортизола, который угнетает выработку тестостерона.

4. Цинк (15 мг)

При нехватке цинка организм крайне неохотно вырабатывает тестостерон.

5. BCAA (10 г)

Этот препарат не только способствует выработке тестостерона, но и снижает содержание кортизола в крови.

ОТНОШЕНИЯ

КОМАНДА

WWW.MHEALTH.RU MH

“ОТБОЙ”

Чужое брать нехорошо — известно всем еще с детства. Впрочем, одно дело — объекты материального мира, и совсем другое — симпатичные нам люди противоположного пола. Не видишь проблемы в том, чтобы попытаться построить свое счастье на чужом несчастье? Мы только за и готовы помочь. Главный редактор познавательного журнала National Geographic Александр Грек поддержит тебя в этом решении. А наш гид по закоулкам женского разума Арина Винтовкина даст инструкцию, как добиться успеха.

Фото: Елена Важенина

АЛЕКСАНДР ГРЕК:

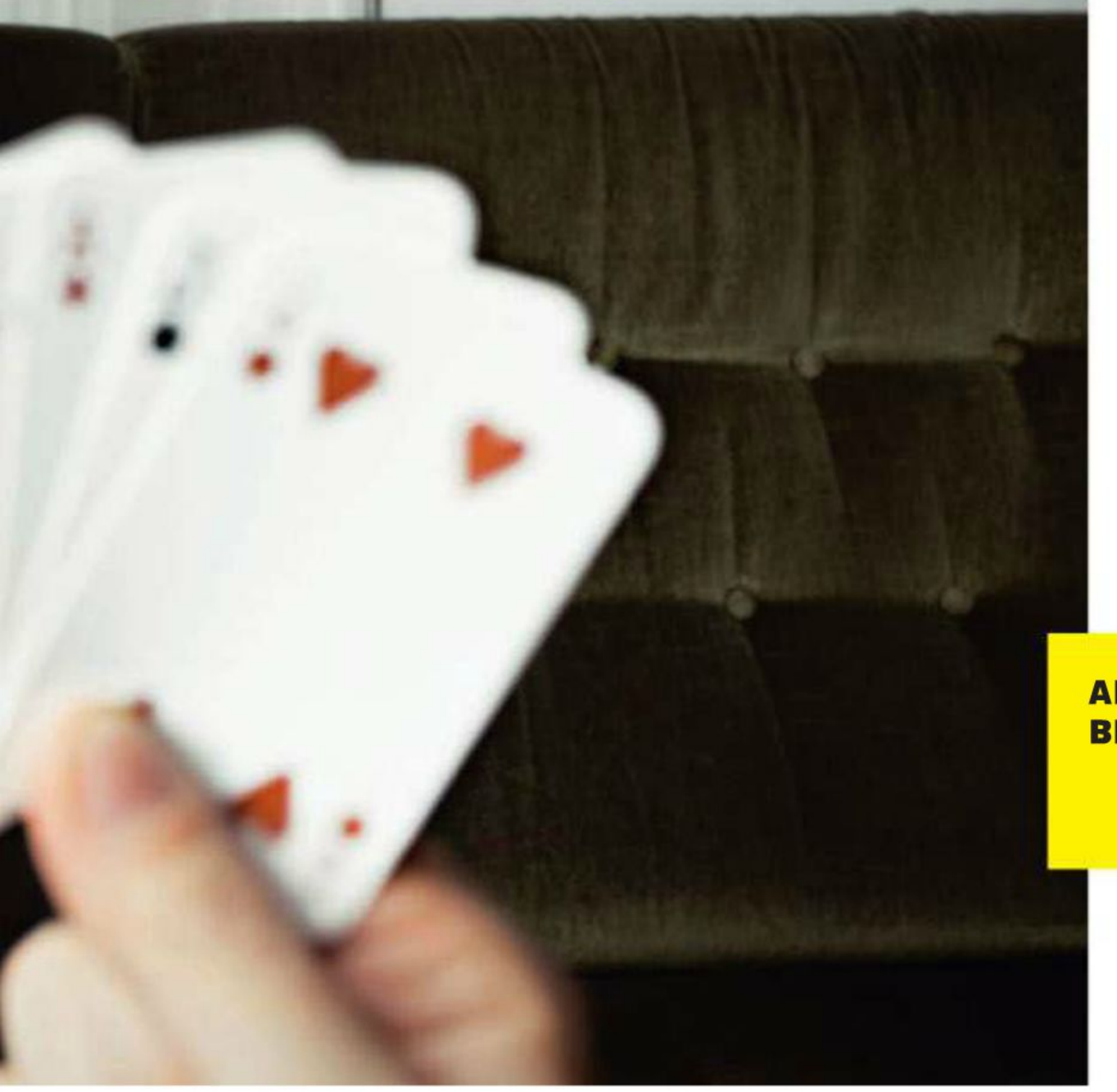
“На чужом несчастье счастья не построишь” — очевидно, поговорка лузеров. Все хорошее в этой жизни приходится отбивать у кого-то: лучшую работу у коллег, первые места на спортивных соревнованиях и школьных олимпиадах — у конкурентов и, конечно, красивых женщин — у других мужчин.

С тем, что приведенная выше поговорка не работает, мы первый раз сталкиваемся в младенческом возрасте в песочнице. У самой красивой малышки Светочки уже есть ухажер Ванечка. Есть три варианта развития событий: покинуть песочницу, начать ухаживать за менее красивой Леночкой или вступить в битву за Светочку, саданув Ванечку лопаткой по голове. Единственно правильный вариант — последний. Возможно, Светочка поначалу не оценит твою пылкость, да и к Ванечке она уже привыкла, но если продолжать стучать лопаткой по Ванечкиной голове, то мама уведет его из песочницы, и Светочке ничего не останется, кроме как начать играть с тобой.

Даже странно, что в современном обществе культивируется противоположная система ценностей: третий должен уйти; не возжелай жены ближнего своего; женщину нельзя отбивать у друга, уводить из семьи, соблазнять на работе. Ваша избранница должна быть абсолютно свободна и ничем не обременена. Бред какой-то. У моей дочки Даши, прелестной семилетней блондинки, уже лет пять поклонники меняются беспрестанно и непрерывно, и ни дня она еще не обошлась без ухажера — в отставку предыдущий отправляется, только если уже есть готовая замена. То есть, даже если занимать очередь с младенчества, пробела можно и не дождаться.

Не знаю кто как, а я всех своих женщин всегда отбивал у кого-то. Одинокая девушка уже вызывает подозрение: а все ли у нее в порядке?! А вот если к ней очередь из ухажеров — это своеобразный знак качества. Да и много ли удовольствия в победе на соревнованиях, где

ОДИНОКАЯ ДЕВУШКА УЖЕ ВЫЗЫВАЕТ ПОДОЗРЕНИЕ: А ВСЕ ЛИ У НЕЕ В ПОРЯДКЕ?! А ВОТ ЕСЛИ К НЕЙ ОЧЕРЕДЬ ИЗ УХАЖЕРОВ — ЭТО СВОЕОБРАЗНЫЙ ЗНАК КАЧЕСТВА



ты — единственный участник?! Во время моего детского увлечения спортивными единоборствами мне никогда не доставляла удовольствие “победа за неявкой противника”, и получать награду на таких соревнованиях всегда было стыдно. То ли дело, если было массовое рубилово! Вот такая победа была желанна, несмотря на то, что чаще я получал не медаль за первое место, а сломанный нос или синяк под глазом. А бывало, и то, и другое вместе. С девушками, как ни странно, результативность была на порядок выше, хотя синяки и разбитый нос не отменялись.

Блондинка Светочка, первая городская красавица, была троечницей и училась в соседней школе. На первый взгляд, шансов у меня не было никаких — все школьные хулиганы (красивые девочки любят плохих парней, помнишь?) ухлестывали за ней, к тому же они были симпатичнее, выше и сильнее меня. Но все равно я считал, что гораздо лучше подхожу ей, к тому же у меня было два важных преимущества: терпение и время (я положил на нее глаз в конце пятого класса). Весь шестой у меня ушел на упорную осаду: сначала я добился права провожать ее из бассейна, потом — изредка из школы, в седьмом классе мы с ней стали даже ходить на танцы. Она ко мне привыкла. Хулиганы меж тем никуда не исчезали: первыми ухажерами Светочки оставались они, я же был на вторых ролях. Но зато я был постоянным, а хулиганы менялись со скоростью картинок в калейдоскопе. Это было, конечно, неприятно и к тому же больно — тупые терки “эта девочка не для тебя” и следовавшие за ними драки сильно отравляли мое отрочество. Но я хотел, чтобы “самая” была у меня, поэтому бил первым и как можно сильнее, ибо второй раз получалось не всегда: противников, как правило, было больше, и перевес был на их стороне... Без ложной скромности скажу, что в результате Светочка досталась мне полностью и безраздельно.

О своих взрослых историях распространяться особо не буду, хотя три сменявшие друг друга жены достались мне тоже не просто так (я по-прежнему считаю: можно жить и с женщиной, которая тебе досталась самотеком, но гораздо лучше с той, которую ты выбрал и добился сам). Разве что синяков в этих историях было поменьше: повзрослевшие хулиганы лезут в драку, только набухавшись, а я с уходящей натурой не пью. Хотя если драться придется — я все так же готов.

Об остальном тебе расскажет Арина Винтовкина.

АРИНА ВИНТОВКИНА:

Начну с главного: вообще-то женщинам нравится, когда их отбивают. Ну, как нравится — льстит и будоражит. Чем яростнее страсти полыхают вокруг девушкиной персоны и чем больше самцов водит вокруг нее хороводы, тем значимей и сексбомбистей она себя чувствует. Главное, чтобы соискатели не были клиническими квазимодо, чьи ухаживания квалифицируются, скорее, как оскорбления, нежели как комплименты. Конечно, встречаются и совсем уж непритязательные особы, которые не брезгают любыми проявлениями мужской заинтересованности — вплоть до плотоядного цыканья чумазых дворников. Но мы сейчас о других и о другом.

Если взять за отправную точку, что есть привлекательная, условно несвободная (замужем, живет во грехе, просто встречается) ОНА и чертовски привлекательный ТЫ, то в доброй половине случаев реакция на твои поползновения будет доброжелательной. Может, тебе даже выдадут некий аванс в виде выразительных взглядов, фривольных разговоров и обнадеживающих тактильностей.

Но — и это важно понимать! — сколь бы игриво ни вела себя девушка, это запросто может ничего не значить. Точнее, значить, что она польщена и взбудоражена. Но на этом все, точка. В подобной ситуации самое разумное, что можно предпринять, — закатать губу в исходное положение и переключиться на женщин, не обремененных обязательствами. Это с одной стороны. А с другой, всем нам известны прецеденты, когда девушек все-таки благополучно отбивали. Так в чем же секрет фиаско одних соискателей и успеха других? (Кроме того, что дамы,

как правило, предпочитают не бросать обаятельных топ-менеджеров в пользу вечно похмельных сантехников). А дело все в том, что существуют объективные обстоятельства — ради пущей эффектности назовем их "козыри", — изначальное обладание которыми повышает твои шансы обзавестись чужой женщиной. Забегая вперед, скажу: не имея на руках ни одного из них, я бы, честно говоря, не рекомендовала даже и соваться.

Во-первых, это девушкина неудовлетворенность имеющимися отношениями. Тут самое главное — не выдавать желаемое за действительное и не делать далеко идущих выводов на основании случайных реплик, двусмысленных статусов в Facebook из серии "Вот и все..." или собственного интуитивного чувства, что этой парочке не судьба вместе встретить Джеймса Паркинсона. Руководствуйся строго фактами (например, она без особой надобности стала задерживаться на работе/собирается рвануть в отпуск в одиночку, вопреки сложившейся традиции отдыхать с женихом/выкупила рекламный щит и разместила на нем фото мужа с подписью: "Этот мужчина не подарит вам ничего, кроме герпеса").

Во-вторых, твоя готовность к серьезным/стабильным/перспективным отношениям, которую ты наглядно продемонстрируешь девушке. В теории ты должен предложить ей столько же, сколько нынешний кавалер в смысле статуса, а лучше — больше. На практике ты, конечно, волен поступать как угодно по-скотски, в том числе и сыграть в Паратова из "Бесприданницы". Но предупреждаю сразу: у большинства существ женского пола на такие штуки феноменальная чуйка. И стоит девушке заподозрить, что она вот-вот променяет пускай не идеальную, но тщательно прикормленную синицу на журавля, который вероломно упорхнет от нее наутро, как твое имя будет занесено в черный список.

ТЫ ДОЛЖЕН ПРЕДЛОЖИТЬ ЕЙ СТОЛЬКО ЖЕ, СКОЛЬКО НЫНЕШНИЙ КАВАЛЕР В СМЫСЛЕ СТАТУСА, А ЛУЧШЕ — БОЛЬШЕ

В-третьих, возможность естественным образом видеться часто и помногу, не вызывая подозрений со стороны окружающих. Вариант, который открывает перед тобой максимально заманчивые перспективы, — это совместная учеба и/или работа.

В-четвертых, отсутствие у девушки отягчающих обстоятельств в виде детей, совместно взятых ипотек, общего с тем самым мужчиной бизнеса и т.д. Всего того, что способно крепко-накрепко привязать — и не смей сомневаться, непременно привяжет! — интересующую тебя особу к ее спутнику. Чувства чувствами, но "внутренний завхоз" женщины в большинстве случаев просто не позволит ей капитально усложнить свою жизнь.

Уверен, что твоя партия козырная? Не страшат трудности (а соперничество за женщину, как подсказывают опытные отбиватели, — дело энергозатратное и хлопотное) и неизвестность (гарантировать благополучный исход дела тебе не сможет никто)? Что ж, приступим. Итак, тебе предстоит...

1 СТАТЬ ЕЙ ДРУГОМ

Дружба либо ее техничная имитация — тот самый смазочный материал, который облегчит проникновение... не торопи события, приятель... сначала в голову девушки. Так ты получишь доступ к эксклюзивной информации о ее личной жизни и будешь реагировать на изменение конъюнктуры со снайперской точностью. Вот тебе и козырь под номером один. Вдобавок соберешь полный анамнез на парня, которого тебе предстоит переплюнуть.

Однако тут есть пара тонких моментов. Во-первых, важно не переборщить с расспросами о ее бойфренде. Если даже дама не заподозрит в тебе гей-хлопца, все равно до добра чрезмерное любопытство не доведет. Слишком частые упоминания о нем помешают девушке настроиться на нужную — твою — волну, либо она зачислит тебя в категорию "жилеток". Женщина будет плакаться в тебя годами, но в плане романтики ты окажешься для нее скорее мертв, чем жив.

Во-вторых, совет про "подружиться" работает только в том случае, если ты относительно новый человек в ее жизни. Истории, когда вы знаете друг друга тысячу лет, развиваются совершенно по иным драматургическим законам (хотя бы потому, что она знает всю твою подноготную и не воспринимает тебя как существо противоположного пола).

ТЕБЕ НИЧЕГО НЕ СВЕТИТ, ЕСЛИ... она раз за разом соглашается по-приятельски попить кофе, но, сколько бы ликера ты ни подливал ей в капучино, продолжает держать дистанцию (не переходит с приветственных рукопожатий на поцелуи в щеку/убирает бедро из-под твоей руки/отказывается слизывать взбитые сливки с твоего мускулистого торса в качестве десерта и т.д.) и говорит о чем угодно, но только не о слабых местах своего бойфренда и их отношений.

2 ДЕЙСТВОВАТЬ НА КОНТРАСТЕ

Не думай, что правильная реакция на девушкину жалобу, к примеру, о патологической скупости бойфренда — разразиться эмпатийной тирадой в духе "это ж надо быть такой козлиной скупердяйской, чтобы вместо шанхайского барса купить любимой женщине мексиканского тушкана?!". Тараканы в моей голове нашептывают, что она стремглав кинется защищать парня: да, возможно, он и козлина, но ее козлина! Не спрашивай, в чем тут логика, это иррациональный импульс.

Гораздо эффективнее не критиковать в лоб, а самому стать ходячим упреком сопернику. Тот парень домосед, для которого из всех искусств важнейшим является ток-шоу с Малаховым? Ты таскай ее по модным выставкам, тусовкам и премьерам. Он работает как проклятый? Ты будь готов в любой момент составить ей компанию. Демонстрирует низкий уровень личной гигиены? Найди повод зазвать девицу в гости и порази жилищем образцовой чистоты, где на полу можно хоть операцию по удалению аппендикса проводить. Ну и так далее. Принцип — от противного — думаю, ты уловил.

ТЕБЕ НИЧЕГО НЕ СВЕТИТ, ЕСЛИ... она встречает в штыки любую твою инициативу: отказывается от подарков, отклоняет приглашения и т.д. Или если девушка все же соглашается на что-то большее, чем парная прогулка к кулеру с водой, но потом находит предлог соскочить в середине твоего идеального свидания, на которое ты запланировал и выставку, и ресторан, и прогулку под луной — не дав тебе доиграть партию идеального кавалера.

3 СОХРАНЯТЬ АНОНИМНОСТЬ

Ты должен охранять душевный покой и крепкий сон соперника, как свой собственный, а то и тщательнее. Ведь чем позже он узнает о существовании конкурента, тем дальше ты успеешь продвинуться. В свете вышесказанного имеет смысл изучить режим общения пары, чтобы обнаруживать свое присутствие, когда рядом с девушкой гарантированно не будет лишних ушей и глаз. И дело даже не в том, что разгневанный Отелло может стать реальной угрозой для тебя или Дездемоны. Накал страстей и буйство чувств должны быть в ваших с ней отношениях, а инициированные ревнивцем скандалы и разбирательства неизбежно оттянут на себя девушкины эмоции и, что тебе совершенно ни к чему, убедят ее в том, что лодка их любви по-прежнему на плаву.

ТЕБЕ НИЧЕГО НЕ СВЕТИТ, ЕСЛИ...

она настойчиво хочет вас познакомить. Судя по всему, девушка считает тебя кем-то вроде плюшевой панды — настолько безобидным, что и бойфренду/мужу нестрашно предъявить.

4 ПРОИЗВЕСТИ ВПЕЧАТЛЕНИЕ НА ЕЕ ПОДРУГ

Я уже не раз писала, что путь к сердцу женщины лежит через ее окружение. И напишу снова: принципиально важно нравиться подругам/приятельницам/женщинам-коллегам девушки, которую ты намереваешься прибрать к рукам. Как бы страшно тебе ни было соваться в этот серпентарий, будь душкой и милягой. После поздних посиделок предлагай транспортировать подвыпивших девиц домой или отправить их на такси. Интересуйся их мнением и, если спросят, давай советы. Сыпь комплиментами, от которых запросто можно впасть в гликемическую кому. Коро-

че, делай все возможное, чтобы запечатлеться в коллективном женском разуме отличным парнем, на фоне которого твой соперник будет выглядеть полным джигурдой. Правильно разыграв свою партию, дальше ты можешь спокойно отойти в сторону и наслаждаться зрелищем того, как дамы методично проклевывают мозг своей сестре по разуму на предмет того, что ее нынешний мужчина тебе и в подметки не годится.

ТЕБЕ НИЧЕГО НЕ СВЕТИТ, ЕСЛИ... она делает все возможное, чтобы выстроить китайскую стену между тобой и своим окружением, не оставляя тебе даже шанса наладить с ними контакт.

5 ГОВОРИТЬ И СЛУШАТЬ

Уверена, Госкомстат меня поддержит: самая частая причина, почему женщины выпархивают из насиженного гнезда, — ощущение, что мужчина ее больше не понимает. Подобным обычно и грешат постоянные бойфренды/мужья: слушают вполуха, на любой вопрос отвечают вялым “нормально” и краем глаза косят в телек, когда мы рассказываем им очередную сенсационную новость из жизни Эвелины Бледанс. Хочешь заполучить девушку — стань для нее идеальным собеседником. Говори с ней. Слушай ее. Демонстрируй заинтересованность. Это и только это (ну, может, еще обладание парочкой нефтяных вышек) убедит ее, что вы “родственные души” — что есть серьезная заявка на победу.

ТЕБЕ НИЧЕГО НЕ СВЕТИТ, ЕСЛИ... сколько бы вы ни разговаривали, объем информации о том, какая она (что любит, а что нет; носила ли в детстве очки; во сколько лет лишилась невинности; кого бы предпочла — вампиреныша-Каллена или оборотня-Джейкоба; собрала ли тревожный чемоданчик на случай ядерного холокоста и прочие очень важные детали), существенно не меняется.

ХОЧЕШЬ ЗАПОЛУЧИТЬ ДЕВУШКУ — СТАНЬ ДЛЯ НЕЕ ИДЕАЛЬНЫМ СОБЕСЕДНИКОМ. ГОВОРИ С НЕЙ. СЛУШАЙ ЕЕ. ДЕМОНСТРИРУЙ ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ

6 ЛОВИТЬ ФЛЮИДЫ

Чтобы еще лучше закрепиться на позиции родственной души (а это, напомню, главный крючок, на который ловятся несвободные женщины), не упускай возможности продемонстрировать, что ты не только слушаешь, но и слышишь ее. Жертвы хронического безразличия, которыми чувствует себя удручающее большинство подруг жизни, особенно падки на такие проявления. Девушка, краснея, призналась, что любит Стаса Михайлова, а ты ей такой — бац! — билеты в партер и постер с автографом. Она упоминала о своей аллергии на кунжут — ты вежливо предупредил официанта, что вырвешь ему кишки и будешь носить их вместо галстука, если в тарелке твоей спутницы обнаружится хоть одно семечко. Ну и так далее. От более масштабных проявлений внимания, всяких разорительных презентов и крупногабаритных букетов советую воздержаться, дабы не компрометировать даму. Твое амплуа — подарки и жесты, начиненные особым смыслом. В женском понимании, такое поведение свидетельствует о: а) твоей сложной душевной организации (а косматое животное в трениках у нее уже есть, дома), б) неподдельном интересе к ее персоне, чего обычно не наблюдается, когда кавалер ищет, с кем бы закрутить мимолетную интрижку. Вот и козырь номер два у тебя на руках.

ТЕБЕ НИЧЕГО НЕ СВЕТИТ, ЕСЛИ... она не умиляется и, кажется, вовсе не реагирует на то, как филигранно ты пытаешься ее порадовать. Впрочем, возможно, ты просто положил глаз на расчетливую охотницу за сокровищами, для которой важен не подарок, а его каратность.

7 ВНЕЗАПНО ИСЧЕЗНУТЬ

Игры в “горячо-холодно” еще со времен мезозоя известны как отменное средство для взбадривания отношений. Разыгрывать неприступность, прогуливать свидания или якобы слу-

МАКЕ UP: ЮЛИЯ ШИТОВА, СТИЛЬ: АЛЕКСАНДР ДЕВЯТЧЕНКО, МОДЕЛЬ: ЕЛЕНА ВАСИЛЬЕВЫХ (A.B.A. GROUP)

чайно называть ее не Катей, а Леной, на мой взгляд, — чересчур радикальные средства. Можешь и спугнуть (а испуганная женщина гарантированно побежит под крыло к своему постоянному мужчине). Гораздо лучше — и гуманнее — просто внезапно уехать в командировку, заболеть, отправиться искать могилу Тамерлана. Короче, в силу объективных причин не звонить/не писать/не мозолить ей глаза. Дней пять – семь, не больше. Если до этого ты не ленился "залезать ей в голову", баловать вниманием и т.д. — все то, о чем говорилось в предыдущих пунктах, — она по идее должна явственно почувствовать, насколько не последнее место ты, оказывается, занимаешь в ее жизни. Пару дней романтического самонакручивания (а женщины в этом профи), и вот уже ее лимбическая система криком кричит: "Он нам нужен! Срочно!"

ТЕБЕ НИЧЕГО НЕ СВЕТИТ, ЕСЛИ...

ты вернулся, но никаких перемен в эмоциональном состоянии девушки не наблюдается. Пожалуй, стало даже хуже. Иначе с чего бы ей называть тебя не Сергеем, а Вольдемаром?

8 ПРЯМО РАССКАЗАТЬ О СВОИХ ЧУВСТВАХ

А главное, презентовать себя и ваше общее будущее максимально конкретно. Чтобы не вышло следующей ситуации. Ты ей: "Я тебя люблю". Она тебе в ответ: "Похоже, я тебя тоже. Ну и что мы будем с этим делать?" А ты ей: "Без понятия". Честное слово, я вот сейчас пишу это, а у самой по спине бегают мурашки размером с апельсин — настолько это ужасающий сценарий... При таком раскладе она наверняка испугается неопределенности и вернется на старые рельсы.

ТЕБЕ НИЧЕГО НЕ СВЕТИТ, ЕСЛИ...

на твое "Я тебя люблю" она отвечает: "Я тоже. Как друга". И целует в лоб.

ВМЕСТО P.S.

Напоследок скажу важное: тем мужчинам, которые любят повысаживать головой бронированные двери, категорически противопоказано ввязываться в истории с отбиванием женщин. Если ты знаешь за собой такую особенность, лучше держись подальше от чужих спутниц жизни, как бы вкусно они ни пахли. Это не тот случай, когда имеет смысл демонстрировать титановые тестикулы и идти до конца, невзирая на симптомы, описанные в разделах "Тебе ничего не светит...". Потому что конца может и не быть. А думать о том, что отличный парень тратит зазря на нас свое время/силы/деньги/фантазию, которые мог бы употребить на соблазнение свободных от обязательств особ, невыносимо ■

РАЦИОН

ЧТО ВЫЛУПИЛИСЬ?

Яйца — это первое, за что многие из нас хватаются по утрам, решив позавтракать, но завтрак — далеко не все, на что они годятся. Вот еще 8 рецептов блюд из яиц, которые не стыдно подать на стол в любое время суток.

ТЕКСТ: МЕЛИССА КЛАРК, АЛЕКСЕЙ ЗИМИН

Обычно яйца есть даже в холостяцком холодильнике, ведь они без проблем хранятся до пяти недель, да и мало кто ест блюда с ними на обед или на ужин. Последнее, кстати, зря: кроме пресловутых крутых, в мешочек или омлета, на основе яиц можно придумать много чего вкусного и полезного, причем для большинства из этих блюд от тебя не потребуется особых кулинарных талантов и экзотических ингредиентов. Так что если ты холостой и ленивый, можешь смело сидеть на яйцах хоть целый день и прекрасно себя чувствовать. Как? Сейчас научим. И обрати внимание: каждый из приведенных рецептов рассчитан на 2 порции, чтобы ты мог порадовать не только себя, но и какую-нибудь зашедшую на огонек девушку.

ЯИЧНИЦА С РУККОЛОЙ И ЛУКОМ-ПОРЕЕМ

1240 ККАЛ | 30 Г БЕЛКА | 10 МИНУТ

Что взять

4 яйца
2 ст. л. оливкового масла
2 стебля лука-порея, нарезанных тонкими кольцами (бери только светлую часть стеблей)
1 мелко порезанный зубчик чеснока
8 стаканов (по 250 мл) молодой рукколы
3 ст. л. белого вина
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. Разогрей в большой сковороде оливковое масло на среднем огне. Брось туда лук-порей и туши его, пока он не размягчится. Добавь чеснок, посоли, все перемешай, готовь до появления аромата — это займет пару минут. Добавь рукколу и влей в сковороду белое вино. Туши все, помешивая, пока зелень не станет мягкой, снова посоли и поперчи.

2. Разбей яйца в сковороду, накрой крышкой и готовь на медленном огне, следя за тем, чтобы яичный белок схватился. Теперь схватись за тарелку сам и наполняй ее тем, чему уже не место на плите.

ЯЙЦА ПО-ТУРЕЦКИ

1200 ККАЛ | 50 Г БЕЛКА | 15 МИНУТ

Что взять

4 яйца
2 ст. л. оливкового масла
½ нарезанного квадратами красного болгарского перца
½ нарезанного баклажана
¼ ч. л. паприки
2-3 веточки мелко нарезанной кинзы
2 питы из непросеянной муки
2 ст. л. натурального йогурта
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. Разогрей оливковое масло в большой сковороде на среднем огне. Отправь в нее болгарский перец и баклажан, посоли и поперчи. Туши овощи до размягчения. Взболтай яйца таким образом, чтобы желтки слегка перемешались с белками (без образования пенки). Влей их в сковороду, посыпь паприкой, добавь соли и перца.
2. Готовь, помешивая, пока взбитые яйца не схватятся, около 5–7 минут. Перед подачей посыпь кинзой. Выложи на тарелку вместе с йогуртом и питой, которая, кстати, гораздо полезнее обычного белого хлеба — если из-за хлеба повышается уровень сахара в крови, то после съедения питы такого скачка не будет.

БУРРИТО

1120 ККАЛ | 48 Г БЕЛКА | 15 МИНУТ

Что взять

4 яйца
1 кусочек сливочного масла размером с половину спичечного коробка
1½ стакана нарезанного свежего шпината
2 лепешки-тортильи (или армянский лаваш)
1 тонко нарезанный авокадо
2 ст. л. томатной сальсы
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. Разогрей сливочное масло в сковороде на среднем огне. Венчиком или вилкой взбей яйца в миске быстрыми движениями — в итоге должна получиться легкая пенистая масса. Влей ее в сковороду, закинь туда шпинат и все перемешай. Поперчи и посоли. Готовь, помешивая, пока яйца не схватятся, около 2 минут.
2. На другой горячей сковороде подогрей тортильи (по 5 секунд с каждой стороны) или засунь их на 10 секунд в микроволновку. Выложи на тортильи то, что приготовил ранее, покрой сверху авокадо и томатной сальсой (готовится она просто: мелко нарежь помидор, 2 зубчика чеснока, перо зеленого лука, четверть небольшой белой луковицы и все перемешай). Сверни лепешку в трубочку и неси ее ко рту.

ЗАПЕКАНКА С ГРИБАМИ И СЫРОМ

1700 ККАЛ | 76 Г БЕЛКА | 100 МИНУТ

Что взять

6 яиц
250 г нарезанных кубиками грибов
3 ст. л. оливкового масла
4 стакана нарезанного мелкими кубиками цельнозернового хлеба (заготовь за день до того, как возьмешься за этот рецепт, чтобы хлеб подсушился)
1 стакан тертого сыра манчего (можно заменить другим овечьим сыром)
1 ¼ стакана молока
¼ ч. л. копченой паприки
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. На противне расстели бумагу для запекания и выложи на нее грибы. Сбрызни их маслом и поставь в духовку. Запекай грибы при температуре 220°C, пока они не приобретут золотистый оттенок. Обычно они успевают преобразиться за 15–20 минут.
2. По дну небольшой формы для запекания (где-то 20x20 см) распредели слоями: 2 стакана нарезанного хлеба, половину грибов, полстакана сыра, 2 стакана хлеба, оставшиеся грибы и еще полстакана сыра. В миске взбей 6 яиц, молоко, соль и паприку. Вылей получившуюся смесь в ту же форму и дай настояться 20 минут. Потом ставь ее в духовку и запекай при температуре 175°C, пока блюдо не приобретет золотистый цвет. Это займет минут 30–40.

ЯЙЦА И ПОЛЕНТА

900 ККАЛ	24 Г БЕЛКА	25 МИНУТ

Что взять

2 яйца
2 ст. л. оливкового масла
½ стакана молока
1½ стакана холодной воды
½ стакана кукурузной крупы мелкого помола
Пучок листовой капусты (без стеблей)
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. Делаем поленту (говоря проще, кукурузную кашу): в кастрюле среднего размера (двухлитровая подойдет) доведи до кипения на сильном огне молоко с водой и солью. Добавь крупу, перемешай. Убавь жар и на слабом огне вари до загустения 10–15 минут, постоянно помешивая, чтобы не образовывались комки. Разогрей на среднем огне 1 ст. л. оливкового масла в сковороде, потуши порубленный пучок листьев капусты до размягчения, посоли и поперчи. Сними капусту со сковороды.

2. Добавь на опустевшую сковороду 1 ст. л. оливкового масла, разбей в нее яйца. Посоли, поперчи, накрой сковороду крышкой и готовь на медленном огне, пока белок не схватится. Выложи на тарелку поленту, накрой ее капустными листьями, на них положи жареное яйцо. Теперь все можно класть в рот.

СУП С ЯЙЦАМИ, БОБАМИ И ШПИНАТОМ

1100 ККАЛ	53 Г БЕЛКА	15 МИНУТ

Что взять

2 яйца
1 л куриного бульона
½ стакана замороженных очищенных зеленых соевых бобов эдамаме (можно заменить на консервированные бобы из тех, что есть в твоем магазине)
½ стебля лука-порея, нарезанного тонкими кольцами
4 нарезанных тонкими кольцами пера зеленого лука
4 стакана свежего молодого шпината
1 ст. л. соевого соуса
1 ч. л. кунжутного масла (подойдет и оливковое)
Соус табаско или соус чили по вкусу
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. В небольшой кастрюле разогрей куриный бульон на среднем огне, брось в него бобы и вари 2-3 минуты. Добавь шпинат. Когда он станет мягким, медленно влей слегка взбитые яйца.

2. Добавь лук-порей, зеленый лук, плесни соевый соус, кунжутное масло и табаско. Вари на среднем огне, пока лук не станет мягким. Посоли и поперчи. Потом разливай по тарелкам и получай белок из яиц, шпината и бобов, благодаря которому у тебя снизится уровень гормона аппетита грелина — ты наешься, но не обожрешься.

КАРБОНАРА С ОЛИВКАМИ

1900 ККАЛ | 55 Г БЕЛКА | 15 МИНУТ

Что взять

2 яйца
5 кусочков бекона
4 мелко нарезанных зубчика чеснока
250 г спагетти из цельнозерновой муки
½ стакана порезанных крупных оливок (лучше сорта каламата)
½ стакана тертого сыра пекорино (можно заменить сыром пармезан)
Соль и свежемолотый черный перец по вкусу

Как приготовить

1. Свари спагетти до состояния al dente — когда они уже гнутся, но еще не успели развариться. Откинь их на дуршлаг, чтобы стекла вода.
2. В большой сковороде поджарь бекон, выложи на салфетку, которая впитает жир, затем нарежь крупными квадратами примерно 1,5x1,5 см. На сковороду, в которой остался жир от бекона, отправь чеснок, обжаривай его, помешивая, до появления аромата, — около минуты. Брось на сковороду сваренные спагетти. Тут же добавь бекон, 2 слегка взбитых яйца и оливки. Подержи на сковороде минут 5. Посыпь сыром и свежемолотым перцем и скорей к столу.

ЯЙЦА С ТУШЕНОЙ ЧЕЧЕВИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ

1100 ККАЛ | 50 Г БЕЛКА | 50 МИНУТ

Что взять

2 яйца
3 ст. л. оливкового масла
2 стакана воды
⅔ стакана мелко нарезанного лука
¾ стакана коричневой чечевицы
⅓ нарезанного мелкими кубиками сельдерея
2 стакана молодой рукколы
Соль и перец по вкусу

Как приготовить

1. В большой кастрюле нагрей 2 ст. л. масла на среднем огне. Закинь лук, морковь и сельдерей. Готовь до мягкости — это займет 7–10 минут. Затем добавь чечевицу, плесни воды и посоли. Туши на медленном огне, пока чечевица не станет мягкой, 20–30 минут. Добавь рукколу, поперчи и досоли, если требуется.
2. Теперь нагрей в сковороде на среднем огне 1 ст. л. оливкового масла. Разбей в нее яйца, посоли, поперчи. Накрой крышкой и готовь на медленном огне, пока белок не схватится. Положи жареное яйцо на чечевицу и ешь. ■

ЗНАНИЕ

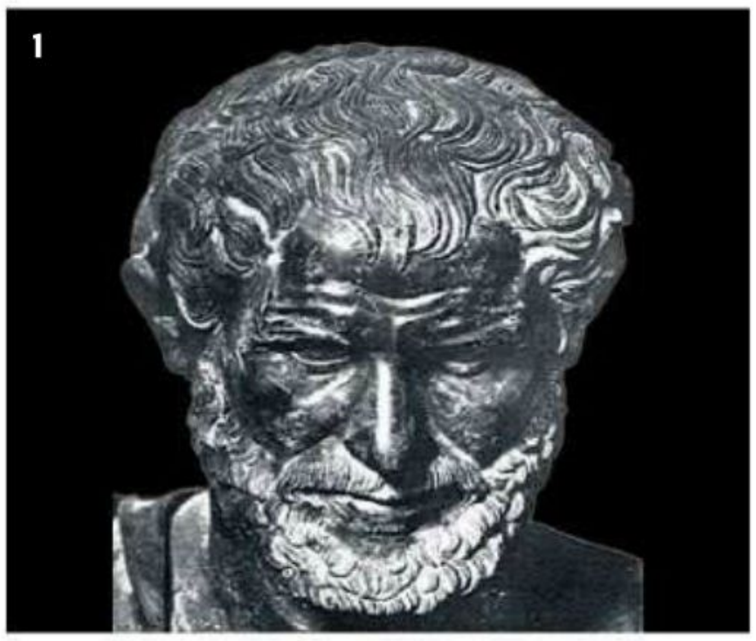
ВСКРЫТИЕ ПОКАЖУТ

РАЗЛОМАТЬ КУКЛУ И ПОСМОТРЕТЬ, ЧТО У НЕЕ ВНУТРИ, — ЭТО ЖЕЛАНИЕ НЕ ПРОХОДИТ, ДАЖЕ КОГДА МЫ ВЗРОСЛЕЕМ. ПРАВДА, С ВОЗРАСТОМ НАС НАЧИНАЮТ БОЛЬШЕ ИНТЕРЕСОВАТЬ ЛЮДИ. МН ПРЕДСТАВЛЯЕТ ИСТОРИЮ ПУТЕШЕСТВИЙ ВНУТРЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА — ОТ АНШЛАГОВЫХ СПЕКТАКЛЕЙ В АНАТОМИЧЕСКИХ ТЕАТРАХ ЕВРОПЫ ДО СКАНДАЛЬНЫХ ПРОЕКТОВ ГЮНТЕРА ХАГЕНСА.

ТЕКСТ: ЛЕВ КАНТОР

3000 ДО Н. Э.

В Древнем Египте проводить полноценное посмертное вскрытие было совершенно невозможно. Культ умерших не допускал такого грубого вмешательства, ведь оно могло навредить покойному в его загробном путешествии. Поэтому египтяне создали изощренную технику бальзамирования: внутренние органы извлекали почти на ощупь, через небольшой разрез внизу живота (с левой стороны), а мозг выковыривали железным крючком через нос. Стоит ли удивляться, что в знаменитом папирусе Эберса (1550 г. до н. э.), древнейшей из сохранившихся медицинских энциклопедий, утверждается, что в сердце сходятся все сосуды организма, перекачивающие и кровь, и слезы, и мочу, и сперму — все жидкости сразу. За исключением пота и слюны. “Откуда берутся в организме эти субстанции, науке неизвестно”, — честно писали древнеегипетские медики.



1 Герофил
2 Гален
3 Мондино де Люцци
4 Андреас Везалий
5 Анатомический театр в Падуе

ГАЛЕН ПОЛАГАЛ, ЧТО СЕРДЦЕ СОСТОИТ ВСЕГО ИЗ ДВУХ КАМЕР, И МЕЖДУ ЭТИМИ КАМЕРАМИ ЕСТЬ ДЫРКА

IV ВЕК ДО Н. Э.

Египетская Александрия была первым в истории наукоградом. А проживавший здесь Герофил Халкидонский — первым врачом, который начал проводить систематические вскрытия казненных преступников с научными целями. Разрешение на это (также впервые в истории) выдал царь Египта Птолемей I Сотер. По легенде, просвещенный монарх и сам принимал участие в анатомических опытах, орудовал ножом весьма ловко. Достижения Герофила были огромны. Например, он (само собой — впервые) предположил, что мы думаем именно мозгом (Аристотель, скажем, полагал, что мозг — всего лишь радиатор, в котором охлаждается наша горячая кровь). Но репутация у резателя трупов была та еще. Как позже утверждал философ Тертуллиан, через руки охваченного анатомической лихорадкой Герофила прошли по меньшей мере шестьсот "пациентов", которых ученый вскрыл еще живыми, освободив от лишних хлопот палача.

II ВЕК Н. Э.

В Древнем Риме рассечение человеческого тела было запрещено по закону, поэтому последний и, пожалуй, самый значимый из античных анатомов, Гален, вынужден был от скуки резать собак, свиней и обезьян. Все почерпнутые сведения об устройстве животных организмов он без лишних колебаний проецировал на человека. Именно его труды считались на протяжении многих веков истиной в последней инстанции для всех анатомов. Отчаянная смелость потребовалась молодым ученым эпохи Ренессанса для того, чтобы опровергнуть хотя бы самые абсурдные и очевидные ошибки античного "светила" (см. XVI век).

XIV ВЕК

Отцом современной анатомии часто называют Мондино де Люцци, сына аптекаря из Болоньи. Он вернул в науку практику посмертных вскрытий и написал первый более-менее адекватный трактат об устройстве человека. Мондино утверждал, что части тела имеют свою иерархию. Вскрытие, по мнению итальянца, должно начинать с брюшной полости, ибо там находятся "самые запутанные и наименее интересные" органы. На втором месте стоит грудная клетка, а во главе угла, конечно, — череп, содержащий "более значимые и хорошо организованные" анатомические структуры. Мондино также ратовал за повышение комфорта и безопасности работы патологоанатомов — тем, к примеру, кто собирался изучать мускулатуру конечностей, он рекомендовал предварительно подсушить покойника на солнце, а лишь затем переходить к работе.

XVI ВЕК

Самая грандиозная фигура этого времени — бельгиец Андреас Везалий. Будучи студентом университета в Париже, любознательный юноша частенько в поисках учебного материала посещал знаменитое Кладбище Невинных — оно было переполнено настолько, что подходящие останки можно было найти, слегка поворошив палкой землю. Правда, предварительно следовало отогнать бродячих псов и стервятников, лакомившихся полусгнившими телами.

Известно также, что Везалий под покровом ночи снимал с виселиц повешенных, тайком оттаскивал их домой и резал во благо науки — иным способом в этой части Европы добыть труп было невозможно. Вскоре Андреас переехал в Падую (Италия) по той лишь причине, что местный судья дозволял ученым вскрывать тела казненных преступников.

Везалий стал первым, кто позволил себе раскритиковать Галена. Он переиздал ключевые работы классика со множеством исправлений, что вызвало настоящий скандал в ученых кругах. К примеру, Гален полагал, что сердце состоит всего из двух камер (на самом деле — из четырех), и между этими камерами есть дырка. Благоговение перед величием античного гения было столь велико, что на протяжении четырнадцати веков все ученые и анатомы как один подтверждали этот факт — верить полагалось не своим глазам, а ученому авторитету. С классиком спорить не решался никто. Кроме Везалия.

В те же годы один из младших коллег Везалия, итальянский хирург Реальдо Коломбо, прославился тем, что впервые обозначил и описал клитор. Этот орган, писал Коломбо, "сладок, как любовь Венеры" — надо полагать, продвинутый ученый четко представлял себе также и его назначение. Другие анатомы или игнорировали сей объект, или же считали его каким-то малораспространенным уродством. А объективных сведений не было, ведь в течение долгого времени вскрывать дозволялось только мужские трупы.

5

1594 ГОД

Расцвет публичного интереса к анатомии. В Европе один за другим открываются анатомические театры. Здание самого первого из них, построенное все в том же городе Падуя в 1594 году, сохранилось до сих пор. Выдающийся "анатомикум" был открыт и в Голландии, в Лейдене, — именно его почти сто лет спустя посетил Петр I, после чего подобные учреждения начали появляться и в России.

Обычно анатомические театры строились по модели цирка: в центре небольшого амфитеатра — прозекторский стол, вокруг него — галереи для зрителей. Тут и там в зале были установлены скелеты в драматических позах, некоторые с надписями вроде "Помни о смерти" в руках.

В театре собирались сотни людей — первый, самый нижний, ряд занимала профессура, представители знати и городских властей. Выше сидели студенты-медики, а последние ряды предназначались для публики. Перфомансы происходили зимой, ведь летом трупы (в отсутствие холодильников) хранить было негде. В некоторых театрах играла музыка, в перерывах публике предлагали выпивку и легкие закуски. Зрители приходили с детьми, приезжали из других городов. Посещение анатомического театра позволяло продемонстрировать окружающим свою просвещенность, интерес к знаниям, да и вообще — других, столь же захватывающих, зрелищ в то время не было. Богачи и знать, путешествуя по Европе, непременно заезжали в Италию и Голландию, местные анатомические театры стояли на первом месте в списке достопримечательностей.

Вскрытие занимало несколько дней, и билеты продавались как абонемент — сразу на весь цикл. В первый день хирург — в парадной одежде и надушенный — проникал в брюшную полость. Затем демонстрировал органы грудной клетки, на третий день — вскрывал череп, затем дело доходило до костей, суставов и прочей мелочевки.

Цена за билеты на мероприятие удваивалась, если на столе анатома оказывалась женщина. Считалось, что вместе с брюшной полостью покойной дамы публике открывается и "сама священная тайна деторождения".

XIX ВЕК

Покойники стали для анатомов настоящим расходным материалом, и казненных преступников на всех не хватало. За свежую мертвечину платили хорошие деньги, и вскоре популярной темой для пересудов стали “похитители тел”. На многих кладбищах появилась охрана, а самые предусмотрительные за отдельную плату выставляли у свежих могил своих родственников еженощный караул.

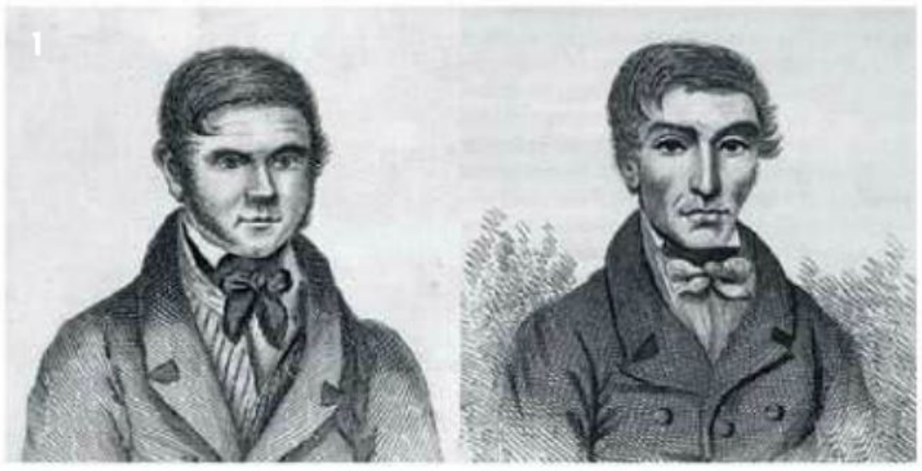
На всю Великобританию прогремело дело ирландцев Уильяма Бёрка и Уильяма Хэра. В течение 1828 года они убили в Эдинбурге семнадцать человек и продали их тела профессору Роберту Ноксу, дававшему частные уроки по анатомии. Все началось с “невинной” кражи трупа какого-то бедолаги, но, почувствовав вкус к легким деньгам, Бёрк и Хэр поставили дело на поток: “наглядными пособиями” выступили нищая старуха и ее слепой внук, городской сумасшедший, восемнадцатилетние подруги-проститутки и т.д. Хорошенько напоив жертву, они технично душили ее. Очередную жертву Бёрк с подельником однажды забрали прямо из полицейского участка: увидев, как копы задержали на улице мертвецки пьяную даму, они уверили офицеров, что прекрасно с ней знакомы и сейчас же проводят ее до дома. Готовый труп несчастной они предоставили покупателю буквально через несколько часов.

Убийц почти случайно разоблачили соседи, но в итоге лишь Бёрк был осужден на казнь — Хэр сдал подельника с потрохами в обмен на неприкосновенность. Примечательно, что приговором Бёрку было “повешение с последующим публичным анатомированием” (в те времена попасть на секционный стол было дополнительным и довольно страшным наказанием). А профессор Нокс был вынужден оставить профессию и до конца жизни пробавляться популярными очерками о рыбалке.

XX ВЕК

Большой скандал разгорелся в Колумбии в 1992 году, когда поздним вечером на пороге полицейского участка в городе Барранкилья появился истекающий кровью молодой бомж и рассказал дежурному офицеру жуткую историю: ночная охрана местного мединститута пригласила его забрать со склада ненужный цветмет и прочую макулатуру, но когда он зашел внутрь, его огрели по голове. Очнулся он уже в прозекторской, на голом металлическом столе, а охранники взваливали на соседнюю каталку еще одно тело и переговаривались между собой: “Остался еще один, и норму сдали!”

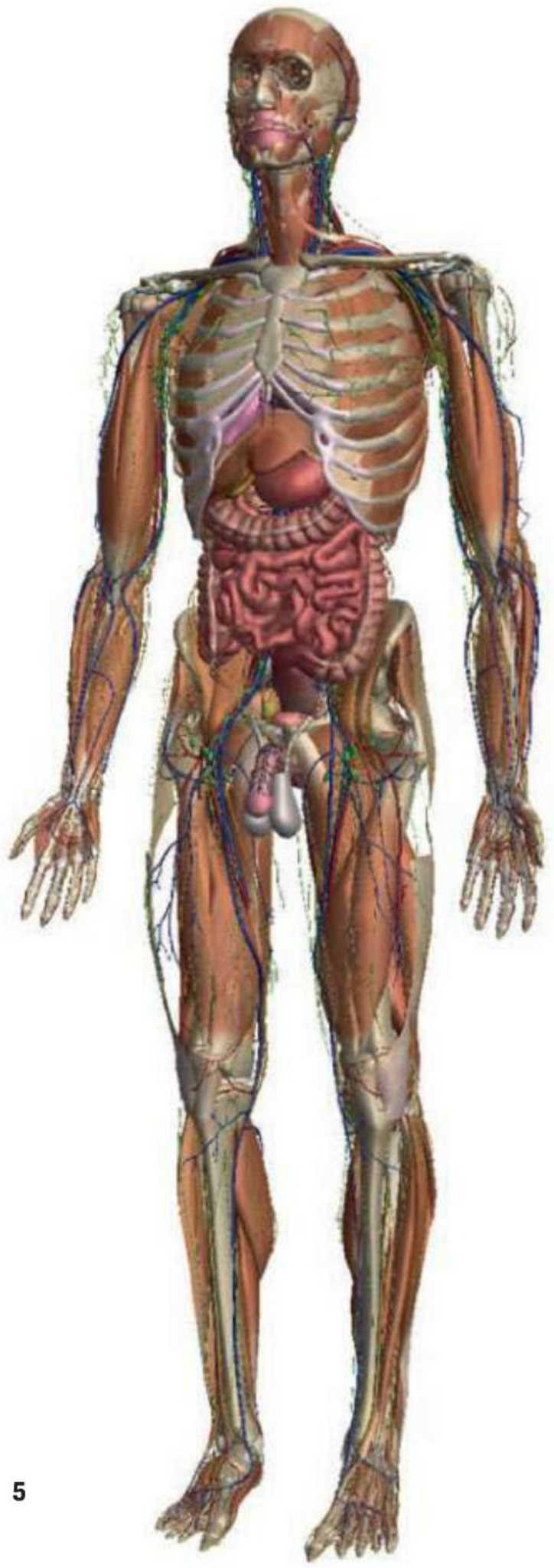
В институт тут же отправили полицейский патруль, но охрана отказалась отпирать ворота. Здание было взято штурмом, и внутри копы обнаружили жуткую коллекцию: десять свежих трупов и отдельные части тел еще как минимум четырнадцати жертв. Охранники вылавливали бродяг и сдавали их институту по $200 за штуку; администрация получала бесперебойные поставки свежих тел для учебного процесса и при этом неплохую экономию бюджета. Дальнейшее полицейское расследование вскрыло настоящий гнойник: выяснилось, что несколько крупных мединститутов в Колумбии вот уже два года не покупали трупы у официальных моргов, а практические занятия по анатомии при этом никто не отменял.



1 Уильям Бёрк и Уильям Хэр
2 Гюнтер фон Хагенс
3, 4 Экспонаты выставки Гюнтера фон Хагенса
5 3D-модель проекта Zygote Body

ПОКОЙНИКИ СТАЛИ ДЛЯ АНАТОМОВ НАСТОЯЩИМ РАСХОДНЫМ МАТЕРИАЛОМ, И КАЗНЕННЫХ ПРЕСТУПНИКОВ НА ВСЕХ НЕ ХВАТАЛО

ФОТО: GETTY/FOTOBANK, LEGION-MEDIA



НА КОМ ХИРУРГИ ТРЕНИРУЮТСЯ

Компьютерные программы не могут заменить реальные трупы студентам-медикам, которым нужно потренироваться на бесчувственном материале, прежде чем приниматься резать нас с тобой. В августе 2009 года Men's Health писал о катастрофической ситуации, сложившейся в медвузах России (статья "Трупы, на здоровье", стр. 112). Принятый в 1996 году закон "О погребении и похоронном деле" устанавливал, что любой, даже неопознанный и никем не востребованный, покойник должен быть похоронен. В результате студенты долгое время вынуждены были довольствоваться материалом, оставшимся еще с "дозаконных" времен (несложно представить, в каком состоянии находились тела, послужившие не одному поколению студентов). Самые любознательные ученики покупали куриные голени и бедра, бараний кишечник и другие потроха — резали их и шили, чтобы набить руку.

С тех пор ситуация исправилась. Был принят закон "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации" и последовавшие за ним должностные инструкции: с августа 2012 года тело, органы и ткани умершего человека могут использоваться в медицинских, научных и учебных целях, если тело было опознано, но не объявились родственники или иные законные представители, готовые оплатить похороны. Конечно, не обойдется без бумажной волокиты — нужны будут и письменный запрос, и разрешения, и акты, и прошитый журнал учета поступивших трупов. Постановление также определяет и максимальный срок использования тела или отдельных органов и тканей в учебных целях — не более 10 лет, после чего измученный студентами труп должен быть похоронен, а все ткани — уничтожены.

Последний пункт уже успел вызвать массу вопросов и раздражения у специалистов: ладно труп целиком, но ведь хорошо изготовленные препараты отдельных тканей могут храниться практически вечно! Если речь идет об уникальных образцах (редкие патологии или курьезные случаи), принудительное их уничтожение не имеет никакого смысла. Если же трактовать закон как имеющий обратную силу, то прямо сейчас надо отправить в кремационную печь все накопленные за века архивы учебных материалов в старейших вузах. Так ведь и питерскую Кунсткамеру с ее коллекцией заспиртованных уродцев грешным делом могут отнести к организациям, "реализующим образовательные программы". Особенно учитывая патологическую склонность именно питерских законотворцев к глубоко абсурдным решениям.

1995 ГОД

В Японии прошла первая выставка Гюнтера фон Хагенса — известного на весь мир то ли ученого, то ли фрика, то ли циничного предпринимателя от медицины. Хагенс разработал технологию пластинации — замещения жидкостей в препарированном теле специальным полимером. Млекопитающее превращается в манекен, при этом и внешний, и внутренний вид его сохраняются полностью. С тех пор Гюнтер гастролирует по миру со своей коллекцией пластинированных людей и животных, скандализируя различные религиозные организации и прочие комитеты по этике. В 2002 году Хагенс провел, несмотря на запрет властей, первую за 170 лет публичную аутопсию в Великобритании. Пятьсот билетов в лондонский театр, где проходило представление, были раскуплены моментально. Когда запись этого вскрытия показали в эфире, телеканал получил рекордное в истории британского телевидения число жалоб.

Где Хагенс берет материал для работы? В том же 2002 году в России начался судебный процесс над начальником новосибирского областного бюро судмедэкспертизы Владимиром Новоселовым, который переправлял местные невостребованные трупы для опытов в ФРГ — в том числе и Хагенсу. Новоселова приговорили к штрафу.

XXI ВЕК

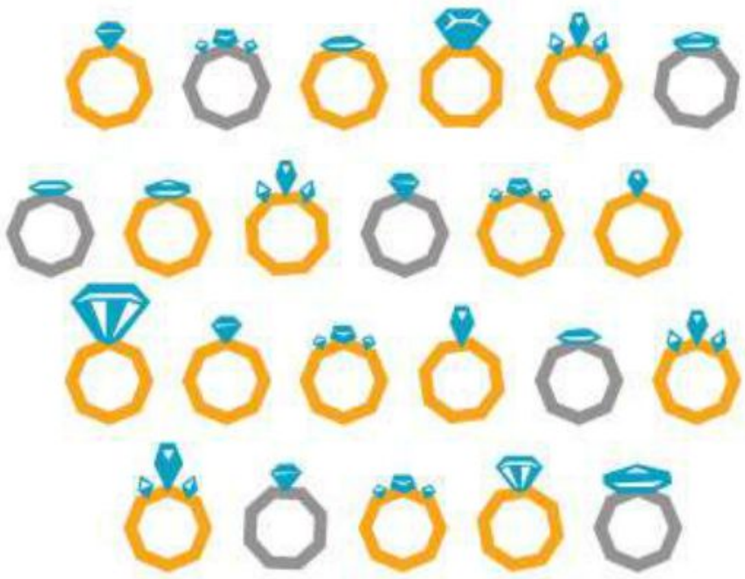
В 2010 году Google запустил проект Google Body (сегодня доступен под названием Zygote Body, http://zygotebody.com) — онлайн-приложение, которое позволяет изучить устройство человека с помощью интерактивной 3D-модели. В один клик мыши с виртуального тела можно снять кожу, затем послойно удалить мускулатуру, внутренние органы, подробно рассматривая их со всех сторон. И покупать билет в такой виртуальный анатомический театр не надо. Жаль только, никто не предложит закусок... ■

ИМПУЛЬС | №3

ЕЩЕ 5 ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

23

ОФИЦИАЛЬНЫХ МУЖА (ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО!) БЫЛО У РАЗМЕНЯВШЕЙ 8-Й ДЕСЯТОК АМЕРИКАНКИ ЛИНДЫ ВУЛЬФ. КАК КРАСИВО УВЕСТИ ЧУЖУЮ ЖЕНУ — ИНСТРУКЦИЯ НА СТР. 110



1%

В ГОД — СКОРОСТЬ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ТЕСТОСТЕРОНА В ОРГАНИЗМЕ МУЖЧИНЫ ПОСЛЕ 35 ЛЕТ. КАК БЫТЬ? СМОТРИ СТР. 104

АТЛАНТ

ТАК НАЗЫВАЕТСЯ ТВОЙ ПЕРВЫЙ ШЕЙНЫЙ ПОЗВОНОК. ОБ АНДРЕАСЕ ВЕЗАЛИИ, ДАВШЕМ ЕМУ ИМЯ, И О ДРУГИХ ГЕРОИЧЕСКИХ АНАТОМАХ ДРЕВНОСТИ — ЧИТАЙ НА СТР. 124

222

НОМЕР ДОМА, В КОТОРОМ ГРУППА MAROON 5 ЗАПИСАЛА ПЕРВУЮ ПЕСНЮ. С ТЕХ ПОР ЕЕ ФРОНТМЕН АДАМ ЛЕВИН ВЫПУСТИЛ ТАКЖЕ ПАРФЮМ, ЛИНИЮ ОДЕЖДЫ И СЕРИЮ ГИТАР ПОД БРЕНДОМ “222”. О ЛЕВИНЕ — НА СТР. 98

16,2

ГРАММА ЧИСТОГО БЕЛКА СОДЕРЖИТСЯ В 100 Г ЯИЧНОГО ЖЕЛТКА. В БЕЛКЕ ПРОТЕИНА МЕНЬШЕ — 11,1 Г. КАК РАЗНООБРАЗИТЬ СВОЕ ЯИЧНОЕ МЕНЮ — ПИШЕМ НА СТР. 118

ИЛЛЮСТРАЦИИ: ИРИНЕЙ КАЛАЧЕВ

реклама

Многие не смогли справиться

с режимом питания и тренировок, которого придерживаетесь вы. Все это служит не для проверки силы воли или границ физических возможностей. Это работа на результат.

Для обеспечения этого результата даже такой, казалось бы, «пустяк», как мультивитамины, требует непосредственного внимания.

Комплекс системы оптимального питания Opti-Men был разработан специально для мужчин, готовых взять от жизни все и даже больше. Он превосходит обычные витамины и минеральные комплексы, поскольку содержит также необходимые организму аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов. Благодаря 75 активным компонентам Opti-Men вы обеспечите надежную защиту и развитие своего организма.

ИСТИННАЯ СИЛА МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

WWW.OPTIMUMNUTRITION.RU

ПРЕДСТАВИТЕЛИ OPTIMUM NUTRITION В РОССИИ:

МОСКВА – WWW.ISOSPORT.RU, WWW.FITMAG.RU, WWW.5LB.RU, WWW.SPORTIVNOEPITANIE.RU
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – МАГАЗИНЫ РЭМ (812) 234 54 76, (812) 272 0557, WWW.FITNESSBAR.RU
САМАРА – WWW.FLEX-SPORT.RU
КРАСНОЯРСК – WWW.SPORTLINE24.RU
ЕКАТЕРИНБУРГ – WWW.SVFITNES.RU, WWW.ESPORTLINE.RU
КАЗАНЬ – WWW.ATLETPIT.RU
НОВОСИБИРСК – WWW.SIBATLET.RU
КРАСНОДАР, НОВОРОССИЙСК, АНАПА - WWW.NOVOSPORT.RU
УФА – WWW.POWERLABUFA.RU
ЧЕЛЯБИНСК - WWW.FLEX-SPORT74.RU
ВЛАДИВОСТОК WWW.ACTIVELIFENUTRITION.RU
ХАБАРОВСК,БЛАГОВЕЩЕНСК – WWW.SPORTLAB-DV.RU
КЕМЕРОВО – WWW.PROTEINOV.RU
ТОМСК – WWW.ATLET.TOMSK.RU
ПЕРМЬ – WWW.SPORTPIT.PERM.RU
ОМСК – WWW.SPORTSHOP-OMSK.RU
РОСТОВ, ТАГАНРОГ –WWW.MEDVED-SPORT.RU
ТЮМЕНЬ – 8-3452-202204
НИЖНЕВАРТОВСК – WWW.IRONARGUMENT.RU
КУРСК – WWW.FITNESS-KURSK.RU
НОГИНСК, РЕУТОВ – WWW.OLIMPSPORTPIT.RU
ЯРОСЛАВЛЬ – WWW.WEIDERSPORT.RU/
НИЖНИЙ НОВГОРОД – WWW.PROSPORT.R52.RU, WWW.FUNCTIONALFOOD.RU
КАЛУГА – WWW.SPORTFOOD40.RU
ТВЕРЬ – WWW.FLEXGYMTVER.RU
РЯЗАНЬ – WWW.SUPERATLET.RU
ВОРОНЕЖ – +7-473-259-80-67

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН
Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ
Содержит дневную норму витаминов и минералов.

5 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ
Более 75 ингредиентов для поддержания необходимого баланса питательных веществ в мужском организме.

75+ АКТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ

5 ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ

800 МИЛЛИГРАММ АМИНОКИСЛОТ

WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU
WWW.VK.COM/ONRUSSIA

© 2011 Optimum Nutrition Inc.

МН

ПРИКАЗ

РОГ ЛЕГЕНДА

Думаешь, можно подстрелить двухтонного белого носорога и при этом помочь спасти вымирающий вид? МН расскажет тебе о сражении между человеком и животным, в котором могут победить обе стороны.

Текст: Алекс Честер

ЮЧЕНИЕ

ЧТО: Ощути себя настоящим охотником: выследи в африканской саванне и порази парализующим дротиком представителя вымирающего вида. Имплантируй животному чип, предназначенный для борьбы с браконьерством.

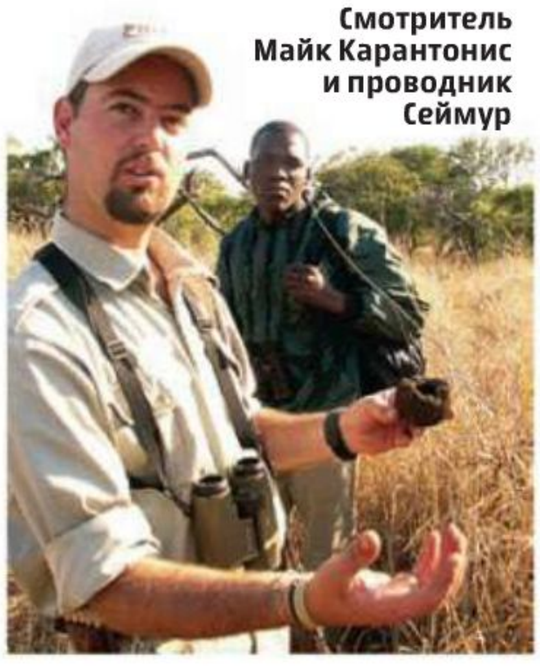
ГДЕ: В заповеднике Пинда, расположенном в богатой дикими животными провинции Квазулу-Натал (ЮАР).

КОГДА: Высокий сезон приходится на период с мая по сентябрь — именно в это время в Квазулу-Натал царит сухая и теплая зима, наиболее благоприятная для сафари.

КАК: Заходи на сайт ccafrica.com и ищи курсы Rhino Darting и CC Africa's Bush Skills Adventure at Phinda Private Game Reserve.

Рога носорога коченеют. Он поворачивает голову, направляя свой ужасный рог прямо на меня. Если бы дротик, который только что попал ему в бок, не пробил толстую шкуру, и парализующее вещество не подействовало бы, нам пришлось бы иметь дело со страшно недовольным и при этом, несмотря на габариты и кажущуюся неуклюжесть, весьма подвижным чудовищем — а может быть, даже с тремя.

Когда мы подъехали к нашей "жертве" на расстояние выстрела, носорог увлеченно общался с двумя еще более крупными собратьями, и вонзившийся ему в бок дротик грубо прервал "беседу" на самом интересном месте. Те двое исчезли в ближайших кустах, но от этого мне не становится менее страшно: носороги плохо видят, на редкость сильны и решать конфликты с помощью "переговоров" практически не умеют. Поэтому они сначала нападают, а потом уже разбираются, в чем тут дело.



Смотритель Майк Карантонис и проводник Сеймур

Пораженный дротиком, носорог идет прямо на нас, слабея на глазах и шатаясь так, словно он возвращается из бара, порядком заложив за воротник. И вот наконец у этого величественного и редкого животного — одно время из-за браконьеров на всю Южную Африку оставалось всего 20 особей — подкашиваются ноги. С гулким грохотом огромная туша обрушивается на землю, поднимая в воздух облако красной пыли. Поскольку непосредственная опасность миновала, я испытываю большое облегчение, а также, признаюсь, и некоторое торжество по поводу победы над третьим по величине наземным животным планеты (после африканского и индийского слонов). Это белый носорог — черный собрат занимает лишь восьмое место в рейтинге самых крупных животных.

ОНИ СНАЧАЛА НАПАДАЮТ, А ПОТОМ УЖЕ РАЗБИРАЮТСЯ, В ЧЕМ ТУТ ДЕЛО

Но потом мне становится ясно, что возликовал я рано: самое сложное еще впереди.

Курс молодого бойца

За четыре дня, которые я провел в южноафриканском заповеднике Пинда, мое сердце не раз начинало так же бешено колотиться. Я выслеживал печально известных своей агрессивностью и невероятно огромных буйволов, я научился стрелять из смертоносной винтовки 458 калибра, я искал ядовитых пауков и скорпионов при свете факела и видел опаснейших животных настолько близко, что при желании мог смахнуть клещей у них со спины. Сказать, что впечатления были потрясающими, это ничего не сказать.

Прошлой ночью я спал под открытым небом в темном лесу на территории Пинды. Никаких палаток — только сетка от москитов отделяла меня от местной ночной фауны. Вместо колыбельной я слушал, дрожа в спальном мешке, леденящее душу рычание львов. При этом утром меня будят заливистые и радостные песни птиц, а также же запах горячего свежего кофе, который сварили мои проводники. После завтрака я отправляюсь в охотничий домик на двухчасовой инструктаж.

"Наша главная цель на сегодня — сохранить носорогу жизнь и здоровье, — говорит менеджер заповедника Джако Мэттьюс. — Зарубите себе на носу: безопасность животного — на первом месте, ваша — на втором". Ну что ж, хотя бы с приоритетами мы определились. Я и решаю идти позади Джако на случай, если что-нибудь пойдет не так.

ВОЗЬМИ С СОБОЙ В КВАЗУЛУ-НАТАЛ

1 ПОДХОДЯЩУЮ ОБУВЬ

Вряд ли стоит пытаться выслеживать носорогов в домашних шлепанцах. Выбирай обувь наподобие армейских ботинок с высоким берцем — удобные, как кроссовки, но при этом достаточно прочные, чтобы давить подошвой скорпионов. Цена — от 2000 рублей.

2 ХОРОШИЙ БИНОКЛЬ

Идти на сафари без бинокля — все равно что отправиться на пляж без плавок. Выбирай из моделей, которые предназначены для охотников. Их вес позволяет носить бинокль на шее длительное время, защитное резиновое покрытие сохранит бинокль в целости на ухабистых дорогах саванны, а дополнительные функции вроде дальномера и стабилизатора изображения помогут при наблюдении за животными. Цена таких биноклей — от 3000 рублей.

3 СРЕДСТВО ПРОТИВ УКУСОВ ASPIVENIN

Согласись, перспектива высасывать змеиный яд из чужой, а еще хуже — из своей лодыжки не особенно радует. Этот небольшой насос поможет высосать из ранки яд, удалить токсины и уменьшить симптомы после укуса любого животного — от москита до змеи. Приобрести чудо-прибор можно на сайте www.aspivenin.net, и обойдется он в 900 рублей вместе с доставкой.

“Итак, мы обездвижим носорога, пометим его, обрезав края ушей, и имплантируем ему чипы в плечо и рог, — продолжает Джако. — По ним мы сможем отследить, куда попадут рог и туша, если животное убьют браконьеры”.

И вот мы уже на охоте, пытаясь отыскать свою добычу на огромных просторах саванны. Несмотря на то, что мы изо всех сил оглядываемся по сторонам, первым группу из трех мирно пасущихся носорогов находит, конечно же, опытный глаз Джако. Пульс гулко бьет в ушах, мы медленно приближаемся к животным. Носорог стоит, повернувшись в нашу сторону, — неудачный ракурс, поскольку дротиком нужно попасть ему в плечо или в бок. Мы

Zn
24 пастилки
НОВОСЕПТ ФОРТЕ
NovoSept FORTE
NovoSept
НОВИНКА
НЕСЛАБОЕ средство
от боли в горле
NovoSept FORTE
Чтобы боль в горле не стала помехой вашим планам, используйте NovoSept Forte
• Действует мощно против боли и воспаления
• Борется с причиной инфекции - бактериями и вирусами
• Содержит цинк: ускоряет выздоровление, повышает иммунитет
Спрей быстро снимает боль. Флакона хватает на полный курс лечения.
Пастилки оказывают длительный лечебный эффект. Природные компоненты в составе пастилок делают лечение более вкусным.
GMP
Good Manufacturing Practice
ПРОИЗВЕДЕНО В ЕВРОПЕ
NaturProdukt
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ
Рег.уд. № ЛСР-003704/10 от 04.05.2010, № ЛС-000729 от 23.06.2010

Пуля с опиоидом даст нам время для установки микрочипа

выжидаем. Наконец грязно-серая громадина поворачивается боком, и в ту же секунду Джако нажимает на спусковой крючок.

Время словно замирает, пока мы ждем, что же случится дальше.

Как только зверь падает на землю, наша команда спокойно и организованно приступает к делу. Нас собралось 15 человек — ветеринар, три егеря, двое ученых, несколько членов местного отряда по борьбе с браконьерами, четыре добровольца и я. Перед каждым из нас поставлена четкая задача, а так как парализующий опиоид действует всего 20 минут, все действуют без промедления. Дэйв Купер, ветеринар, накрывает глаза животного куском ткани, чтобы снизить стресс, испытываемый носорогом. Он успел как раз вовремя: Джако уже достал аккумуляторную дрель, которой собирается высверлить в роге отверстие для установки чипа.

ВСЕГО ОДИН РЫВОК, И ЭТОТ 70-САНТИМЕТРОВЫЙ КОЛ ВОЙДЕТ ТЕБЕ В БОК

Чип установлен, отверстие заделано замазкой, и теперь наступает моя очередь: я должен обрезать носорогу края ушей. Нетрудно догадаться, что это крайне опасная работа, так как я нахожусь рядом с головой чудовища и в опасной близости от его жуткого рога. “У носорогов могучие шеи, отлично приспособленные для нанесения ударов рогом, — объясняет Майк Карантонис, смотритель заповедника. — Всего один рывок, и этот 70-сантиметровый кол войдет тебе в бок”. Я беру ножницы и очень осторожно вырезаю маленькие треугольники из крепких ушей носорога. Я до глубины души поражен этим зверем, лежащим рядом со мной и похожим на пришельца из другого мира. Носороги более, чем любые другие животные, кажутся нам чем-то доисторическим. Они выглядят, как прямые потомки трицератопсов — громадных динозавров, живших примерно 60 миллионов лет назад и достигавших 3 метров в холке. Даже лежащая на боку, эта огромная туша достает мне до груди. Когда я стою рядом и чувствую горячее дыхание носорога, меня не покидает ощущение, что вокруг меня царствует буйная жизнь Юрского периода.

Взяв на анализ кровь и образец щетины носорога, наш ветеринар делает животному укол, который должен прекратить действие парализующего вещества, и мы со скоростью гепардов несемся к нашим машинам. Мы хотим очутиться как можно дальше от места событий к тому моменту, как носорог полностью очухается. Он явно будет не в лучшем расположении духа и, возможно, захочет найти и превратить в фарш виновника того, что у него дико болит голова и поранены уши. С безопасного расстояния мы наблюдаем, как зверь, пошатываясь, встает на ноги, делает пару нетвердых шагов и затем переходит на бег, без видимых усилий унося свою огромную серую тушу прочь.

На память о чудовище у меня остаются лишь крохотные кусочки его ушей — словно доисторические артефакты. А еще у меня остается надежда, что своими сегодняшними действиями и я внес свой небольшой вклад в спасение этих удивительных животных от печальной судьбы, постигшей в свое время динозавров. ■

БЕЛЫЕ АТАКУЮТ

У носорогов слабое зрение, но очень тонкое обоняние. Они защищают свои территории и всегда готовы к нападению. Разозлить носорога можно запросто, поэтому:

1. БУДЬ НАЧЕКУ

“При наблюдении за носорогом главное — не забывать, насколько это животное опасно, и всегда быть готовым к его атаке, — говорит смотритель заповедника Пинда Майк Карантонис. — Следи за обстановкой вокруг себя и всегда помни, где находится ближайшее дерево или валун, взобравшись на или спрятавшись за которыми, ты сможешь избежать перспективы быть растерзанным или растоптанным”.

2. ЗАМРИ

“Если носорог находится от тебя дальше, чем в 20 метрах, просто замри на месте, — советует Карантонис. — Зрение у него настолько плохое, что он элементарно тебя не увидит”. Остается надеяться, что ты окажешься с подветренной стороны от зверя.

3. ИЩИ УКРЫТИЕ

“Если атака носорога застала тебя врасплох (что вряд ли случилось бы, если б ты был более внимателен), и он уже слишком близко, не надо надеяться, что зверь пробежит мимо, если ты просто замрешь. Не пытайся его как-либо отпугнуть. Немедленно прячься за любым укрытием — деревом или валуном. Если, конечно, ты запомнил содержание совета номер 1”, — советует Карантонис.

ФОТО: GETTY/ FOTOBANK, SISKI GREEN, REUTERS, ИЛЛЮСТРАЦИИ: BRINDEAUMEXTER

ГДЕ ЕЩЕ МОЖНО ПООБЩАТЬСЯ С ДИКИМИ ЖИВОТНЫМИ?

Эти места на планете лучше всего подходят для того, чтобы испытать магию близкого контакта с дикой фауной.

1 ПОМОГИ СПАСТИ КРОКОДИЛОВ

Ты можешь внести свою лепту в изучение и защиту величественных нильских крокодилов, помогая ловить и помечать животных специальными метками в долине реки Замбези в Замбии.

www.earthwatch.org

2 СЛЕДИ ЗА КИТОВЫМИ АКУЛАМИ

У тебя есть шанс близко познакомиться с крупнейшей рыбой в мире — китовой акулой, достигающей длины 18 метров, — недалеко от райских берегов Сейшельских островов.

www.aquafirma.co.uk

3 НАБЛЮДАЙ ЗА БЕЛЫМИ МЕДВЕДЯМИ

Следуй за огромными белыми мишками, разъезжая по диким просторам Канады на специально оборудованных вездеходах — "тундра-багги".

www.tundrabuggy.com

4 ПОЛЮБУЙСЯ НА КОЛОНИИ МОРЖЕЙ

Отправься на полуостров Таймыр и в течение нескольких дней наблюдай за жизнью и отношениями моржей на косе Моржовая среди ледяных арктических пейзажей.

www.alematour.ru

ХОНДРОКСИД®

для лечения и профилактики остеоартроза и остеохондроза

- уменьшает воспаление
- восстанавливает суставной хрящ
- улучшает подвижность суставов

Суставы изнывают без лекарства,
Суставам осложнение грозит.
И каждый царь готов отдать полцарства
За царское лекарство – «Хондроксид»!

STADA CIS

Товар сертифицирован. Р N003908/01.
Реклама.

Хондроксид® стал победителем премии «Марка №1 в России»
в категории «Обезбаливающие гели, мази и средства для лечения суставов»!

www.hondroxid.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

1 МАРТА

ИЕРУСАЛИМСКИЙ МАРАФОН

Совместить полезное с приятным ты сможешь в Иерусалиме, где пройдет уже третий ежегодный марафон. Маршрут проложен через кварталы, которым больше 3 тысяч лет, — Старый город, гору Сион, Иерусалимский променад, Елеонскую гору и другие. Заметил слово “гора” в этом списке? Все правда, под ногами часто будет серьезный подъем или спуск. Если не боишься трудностей, регистрируйся на сайте 42km.ru, узнай все подробности на jerusalem-marathon.com и выбери себе подходящую дистанцию из предложенных пяти: марафонской (42,195 км), полумарафонской, а также 10 км, 4,2 км и 800 метров. МН является информационным спонсором мероприятия, так что увидимся на марафоне.

2 МАРТА

ФЕСТИВАЛЬ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ ВИДОВ СПОРТА “ПРОРЫВ”

Всерьез увлекающийся спортом человек вряд ли пропустит такое крупное событие, как фестиваль экстремальщиков “Прорыв”. Он пройдет в московском СК “Олимпийский”. Спортсмены (мотофристайл, роллерспорт, маунтинборд или фристайл на квадроцикле и снегоходе) покажут головокружительные трюки на настоящей многоцелевой трассе — со всевозможными препятствиями, трамплинами и прочими сооружениями, которые разместятся во внутреннем пространстве “Олимпийского”. Также свои умения покажут российская и украинская команды по воркауту, рестлеры будут возить друг друга мордой по рингу, автогонщики продемонстрируют чудеса дрифта — короче говоря, тебе придется постараться, чтобы охватить своим вниманием всю эту комбинацию дисциплин. МН является информационным спонсором мероприятия.

23 МАРТА

СНЕГОХОДНЫЙ МАРАФОН “ЯМАЛКАН”

Если ты — большой любитель хорошенько прохватить на снегоходе по заснеженным просторам, а словосочетание “Северный полярный круг” вызывает у тебя мечтательный восторг, отправляйся в Салехард, где пройдет II Международный снегоходный марафон “Ямалкан”. Необходимо подать заявку на сайте yamalkan.ru, и после этого тебе откроется сложный маршрут (около 300 км) по ямальской лесотундре, реке Обь и предгорьям полярного Урала. Если же ты не в тех отношениях со снегоходом, чтобы пускаться в такой серьезный путь, инструкторы базового лагеря марафона с удовольствием научат тебя чувствовать себя уверенно верхом на этом механическом звере, и в следующем марте ты вполне можешь попытать счастья и побороться за главный приз “Ямалкана” (в 2013 году он составляет 800 тысяч рублей).

РЕКЛАМА

TOM TAILOR

РОССИЯ: г. Москва, ТЦ "Охотный ряд", Манежная площадь, 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское шоссе, 61/2; г. Владивосток, ТД "Владивостокский ГУМ", ул. Уборевича, 3; г. Казань, ТРК "Тандем", пр-т Ибрагимова, 56; г. Калининград, ул. Черняховского, 6-12 А; г. Красноярск, ТЦ "Июнь", ул. Партизана Железняка, 23; г. Красноярск, ТРЦ "Планета", ул. 9 Мая, 77; г. Новосибирск, МЕГА, ул. Ватутина, 107; г. Оренбург, Молл "Армада", Шарлыкское шоссе, 1; г. Пермь, ТЦ "Семья", ул. Революции, 13; г. Аксай, МЕГА Ростов-на Дону, пр-т Аксайский, 23; г. Рязань, ТЦ "Круиз", ул. Есенина, 2Е; г. Самара, ул. Куйбышева, 68/70; г. Санкт-Петербург, ТРК "Континент", ул. Байконурская, 14; г. Саратов, ул. Вольская, 58; г. Тюмень, ТРЦ "Премьер", ул. 50 лет ВЛКСМ, 63; г. Челябинск, ТРК "КУБа", ул. Цвиллинга, 25; г. Челябинск, ТРК "Родник", ул. Труда, 203; г. Энгельс, ТЦ "Лазурный", пл. Ленина, 4; г. Иркутск, ТЦ "Престиж", ул. 1-я Советская, 58/3; г. Балаково, Саратовская область, ТЦ "GreenHouse", ул. Трнавская, 24; г. Архангельск, ТЦ "Де Люкс", пр. Троицкий, 18; г. Орёл, ул. Московская, 22; г. Пятигорск, ул. Октябрьская, 9; г. Уфа, ЦТиР "Мир", пр-т Октября, 4/1; г. Брянск, пр-т Ленина, 61; г. Сочи, ул. Воровского, 56; г. Йошкар-Ола, ул. Волкова, 164; г. Нижневартовск, ул. Пермская, 1; г. Миасс, пр. Автозаводцев, 65.

БЕЛОРУССИЯ: г. Минск, пл. Независимости, 37; г. Витебск, ТЦ "Марко-Сити", ул. Ленина, 26А.

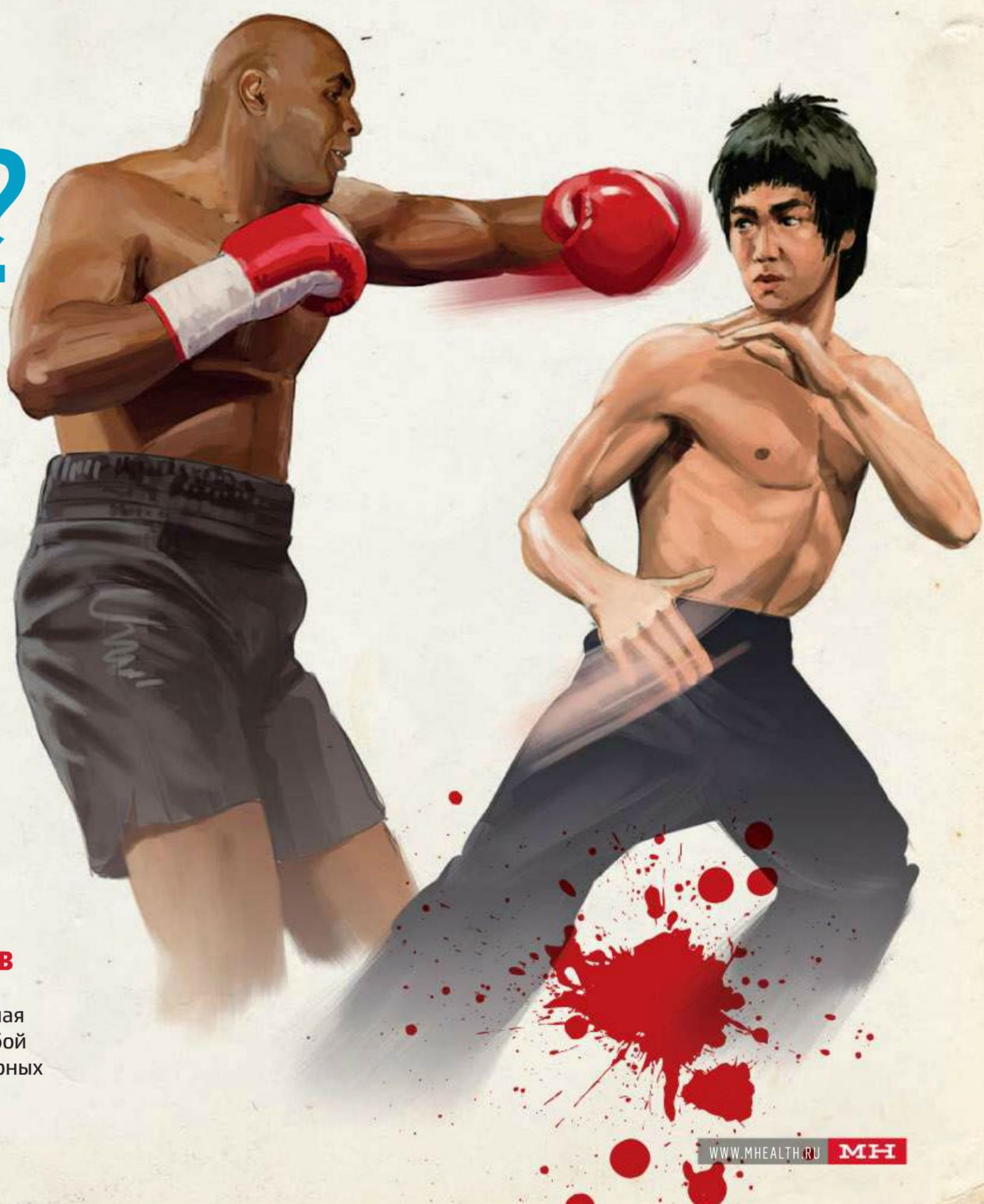
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН: WWW.TOM-TAILOR-ONLINE.RU

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ПОД РЕДАКЦИЕЙ **ДМИТРИЯ СМИРНОВА**

КТО КОГО?

ИНТЕРЕСНО: МЫ ПРОВЕЛИ ВООБРАЖАЕМЫЕ СХВАТКИ МЕЖДУ ПРЕДСТАВИТЕЛЯМИ ЧЕТЫРЕХ ВИДОВ БОЕВЫХ ИСКУССТВ. ПОЛЕЗНО: ПЕЧАТАЕМ ТАКЖЕ РЕАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ МАСТЕРОВ МУАЙ ТАЙ, КУНГ-ФУ, БОКСА И МИКС-ФАЙТА.



149

ТАЙСОН ПРОТИВ БРЮСА ЛИ

Скорость и отточенная техника против грубой силы в битве легендарных соперников.

153

МОХАММЕД АЛИ ПРОТИВ САМАРТА ПАЯКАРУНА

Самый знаменитый боксер встречается в бою с самым знаменитым тайским боксером.

145

ЖОРЖ СЕНТ-ПЬЕР ПРОТИВ ТОНИ ДЖАА

Мы свели на одном ринге самого разносторонне подготовленного бойца MMA и звездного тайского боксера.

142 БОЛЬ НЕЧАЯННО НАГРЯНЕТ: ОБХИТРИ ЛЮБОГО ПРОТИВНИКА

Проработай каждый мускул, чтобы обрести гибкость и технику тайского война.

146 ОСВОБОДИ ДРАКОНА: НАКАЧАЙ ПРЕСС КАК У БРЮСА ЛИ

Тренируйся по принципам великого бойца кунг-фу, и тебе обеспечено стройное сильное тело.

150 БЕЙ В ЗЛОСТЬ: ДОБЕЙСЯ БОКСЕРСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

Удвой свою устойчивость к нагрузкам и научись бить по груше, как профессиональный боксер.

154 БУДЬ СИЛЬНЫМ: СТАНЬ НЕПОБЕДИМЫМ БОЙЦОМ

Используй опыт мастеров смешанных единоборств, чтобы набрать дополнительные 5 кг мышечной массы.

БОЛЬ НЕЧАЯННО НАГРЯНЕТ

Тайский бокс, или муай тай, — один из самых сокрушительных видов единоборств. Используй принципы тренировок тайских боксеров, чтобы стать на порядок быстрее и сильнее.

КУЛЬТОВЫЙ ФИЛЬМ: "ТАЙСКИЙ ВОИН"

КУЛЬТОВЫЙ ГЕРОЙ: ТОНИ ДЖАА В РОЛИ ТИАНГА

Любому, кто видел Тони Джаа в действии, очевидны преимущества этого вида единоборств. Взрывные плиометрические тренировки, лежащие в основе подготовки любого бойца муай тай, позволяют достичь такой физической формы, что становится возможным невозможное.

Тайскому боксу, также известному как "наука восьми конечностей", в Таиланде учат военных и полицейских, поскольку в ближнем бою его убойный потенциал огромен. Бойцы, используя ноги, колени, кулаки и локти, направляют на противника град ударов, способных сокрушить любого приверженца старого доброго английского бокса — при условии, что соперники не сильно отличаются по весу и уровню физподготовки.

"Муай тай считается одним из самых смертоносных видов единоборств в мире, — говорит Кру Шон Боланд, профессиональный тренер и основатель Академии Чао Прайа муай тай. — Наши бойцы регулярно проходят проверку на прочность в боях в рамках знаменитых чемпионатов K1 и часто выигрывают их". Но тайский бокс — это не только победы на ринге. "Муай тай заточен на развитие ловкости, выносливости и гибкости, приверженцы этого единоборства, как правило, сильные и поджарые", — подтверждает Боланд.

Представляем программу, по которой Боланд тренирует своих учеников. С ее помощью ты полностью перестроишь свое тело и достигнешь новых высот в спортзале меньше чем за месяц. А если для этих занятий тебе нужно вдохновение, поищи на YouTube видео по запросу The best of Tony Jaa.

БОЙЦОВСКИЙ НАПОР

Овладей секретами тайского бокса, чтобы обрести взрывную силу и сделать ноги максимально мощными.

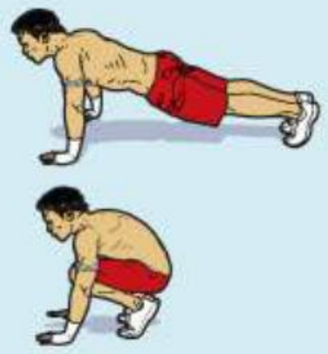
ТВОЯ ПРОГРАММА НА 4 НЕДЕЛИ

Выполняй эти упражнения 3 раза в неделю. Всегда начинай с разминки, описанной ниже. Для занятий на первой и второй неделе выбирай по одному упражнению из групп А и Б и два упражнения из группы В, завершая сессию интервальной тренировкой со скакалкой в течение 6 мин. На третьей и четвертой неделе за один раз делай 2 упражнения из группы А, одно из группы Б, затем работа с грушей и напоследок 2 упражнения из группы В. Комбинируй упражнения таким образом, чтобы каждое занятие отличалось от предыдущего. Порядок выполнения может быть любым — начинать с упражнений из группы А и заканчивать упражнением из группы В не обязательно. Каждую сессию завершай пробежкой в течение 20 мин. для заминки.

РАЗМИНКА

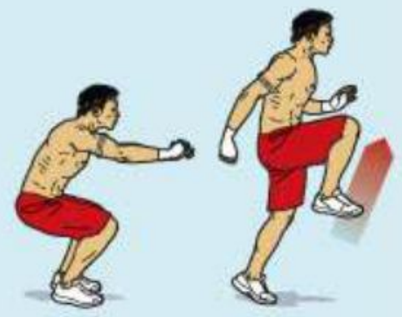
1. **Беги и бей** В течение 30 сек. беги на месте, затем добавь к бегу комбинацию из ударов руками вперед и вверх. На эти движения тебе тоже отводится 30 сек. Отдохни 20 сек.
2. **Блок** Встань в стойку и, подпрыгивая на месте, поднимай по очереди то одно, то другое колено к груди в течение минуты. Отдохни 20 сек. и приступай к тренировке.

ГРУППА А | ПОВЫСЬ МОЩНОСТЬ



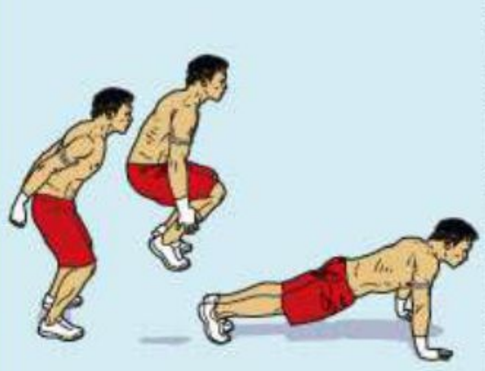
УПОР ЛЕЖА/ УПОР ПРИСЕВ

Прими упор лежа, затем прыжком прими упор сидя и тут же вернись обратно в исходное положение. Выполни отжимание. Это 1 повтор. Сделай 10 таких, а затем отдохни 30 сек. и переходи к следующему упражнению.



ПРИСЕДАНИЕ И УДАР КОЛЕНОМ

Отводя зад назад, присядь до тех пор, пока твои бедра не будут параллельны полу. Затем выпрямись, одновременно резко выбросив вперед и вверх правое колено. Повтори с другой ногой. Это 1 повтор, сделай таких 10 и отдохни 1 мин.



ПРЫЖОК СОГНУВ НОГИ И ОТЖИМАНИЕ

Комбинируй прыжки с прижиманием ног к груди и отжимания, каждый раз добавляя или отнимая 2 повтора по следующей схеме: сначала сделай 2 прыжка и 2 отжимания, затем 4 прыжка и 4 отжимания, затем 6 прыжков и 6 отжиманий, потом 8, 10, 8, 6, 4, 2. Это один подход, сделай таких 2-3, отдых между подходами 30 сек., после — 1,5 мин.

ПРЫЖОК НА МЕСТЕ С ПОВОРОТОМ КОРПУСА

Отводя зад назад, присядь до тех пор, пока твои бедра не будут параллельны полу. Затем выпрыгни вверх и одновременно повернись всем телом на 180 градусов по часовой стрелке. Это 1 повтор. Выполняя следующий повтор, повернись на 180 градусов против часовой стрелки. Выполни 3 подхода по 20 повторов. Отдых между подходами 30 сек., после — 1,5 мин.

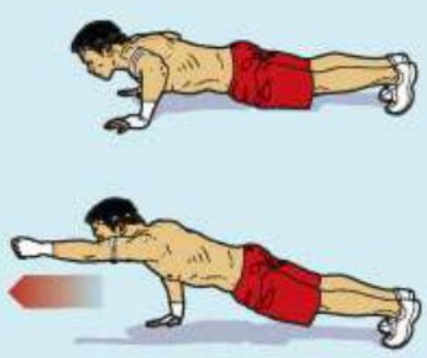
“НЕ БОЛТАЙ ЯЗЫКОМ, ПОКА СХВАТКА НЕ ЗАКОНЧЕНА”

ТОНИ ДЖАА

ГРУППА Б | ОБРЕТИ УБИЙСТВЕННУЮ СИЛУ

ХОДЬБА НА РУКАХ С ОТЖИМАНИЕМ

Поставь ноги на двойную ширину плеч. Наклонись и упрись руками в пол. Переставляй их вперед, не сдвигая ноги, пока не примешь упор лежа. Отожмись и вернись в исходное положение. Сделай 15–20 повторов. Отдохни 30 сек.



МУАЙ ТАЙ ОТЖИМАНИЯ С УДАРАМИ

Прими упор лежа и выполни одно отжимание. Когда будешь в верхнем положении, выполни удар вперед одной рукой, потом отожмись и выполни хук другой рукой. Это два повтора. Сделай 20–30 повторов. Отдохни 30 сек.

БЕЙ ГРУШИ

Выполняй эти упражнения как часть своей тренировки на третьей и четвертой неделе.

ПОНЕДЕЛЬНИК И ЧЕТВЕРГ СЕССИЯ ИЗ 100 УДАРОВ

В быстром темпе и без отдыха выполни:

- 25 прямых ударов (джеб/кросс)
- 25 прямых ударов ногой
- 25 ударов коленом (придерживай грушу руками)
- 25 боковых ударов (каждой ногой)

Отдохни 30 сек.

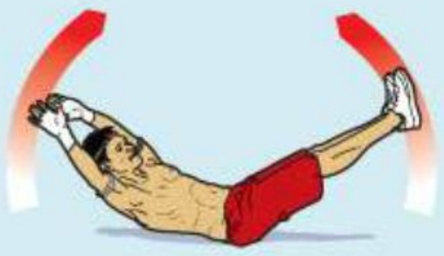
СРЕДА И ПЯТНИЦА СЕССИЯ ИЗ 200 УДАРОВ

В быстром темпе и без отдыха выполни:

- 25 прямых ударов (джеб/кросс)
- 25 прямых ударов ногой
- 25 ударов коленом (придерживай грушу руками)
- 25 боковых ударов (каждой ногой)

Отдохни 30 сек. и повтори еще раз.

ГРУППА В | ПРОРАБОТАЙ МЫШЦЫ КОРА



ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА К КОЛЕНЯМ

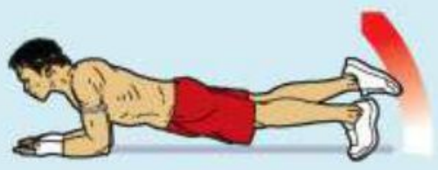
Ляг на пол на спину и вытяни руки за головой, касаясь ими пола. Одновременно подними руки и ноги так, чтобы они встретились над твоим животом, вернись в исходную позицию. Повтори 15–20 раз. Отдохни 1 мин. перед следующим упражнением.

ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА К КОЛЕНЯМ С ДЖЕБОМ И КРОССОМ

Сядь лицом к партнеру, согнув ноги в коленях и зажав своими лодыжками его, как на картинке. Вместе синхронно выполняйте подъем туловища к коленям, и в верхнем положении один из вас выставляет ладони, а другой мягко бьет по ним джебом и кроссом. Удары по голове запрещены. Если у тебя нет партнера, используй скамью для подъема туловища к коленям, боксируя с тенью. Выполни 2 подхода по 15–20 повторов. Отдохни между ними 30 сек., после — 1 мин.

САКСОНСКИЙ ПОВОРОТ

Стой прямо, ноги вместе и держи гантель (не более 4 кг) двумя выпрямленными руками над головой. Наклонись влево и вернись в исходную позицию. Повтори в другую сторону без спешки, сохраняя полный контроль. Это один повтор. Сделай 3 подхода по 8 повторов. Между подходами отдыхай по 30 сек. и сделай паузу в 1 мин. после выполнения этого упражнения.



СИЛОВАЯ ПЛАНКА

Прими позицию для упражнения “планка” и держи ее 1 минуту (вес тела на локтях и пальцах ног, спина и ноги прямые). Теперь подними одну ногу и держи ее 5–10 сек. на весу, затем смени ногу. Это один повтор, сделай таких 4, отдыхая между ними по 30 сек. Контролируй дыхание, выполняя это упражнение, чтобы лучше проработать мышцы пресса. Закончил? Отдохни перед следующим упражнением 1 мин.

ПРИНЦИПЫ ЗАЩИТЫ В МУАЙ ТАЙ

1. ИЗМЕНИ НАПРАВЛЕНИЕ
По летящему на тебя кулаку противника ударь сверху вниз ближайшей к нему рукой.

2. ОТКЛОНИСЬ
Работай ногами, сгибая их в бедрах и/или коленях, чтобы убрать с линии удара атакуемую часть тела.

3. УЙДИ С ТРАЕКТОРИИ
Сместись всем телом с линии атаки. Отпрыгни вбок или назад. Старайся прыгнуть далеко, а не высоко.

4. НАРУШЬ ПЛАНЫ
Если ты ожидаешь нападения, сильно врежь своей ногой по бедру, лодыжке или колену противника. Лоу-кик хорош, когда нужно сорвать чужую атаку.

5. УПРЕДИ
Самый сложный способ защиты. Если противник бьет тебя ногой в корпус, умудрись ухватить его руками за лодыжку или пятку и посильнее толкни его назад. Тебе нужно, чтобы он упал.

Тони Джаа выполняет джеб ногой

ОТБЕЙ ВСЕ

Тип (джеб ногой) — один из самых часто используемых ударов ногой в тайском боксе. С его помощью можно заставить противника отступить, что даст тебе возможность нанести решающий удар.

ПРИЦЕЛЬСЯ
Встань в стойку и зафиксируй взгляд на цели. Переминайся с правой ноги на левую — это движение подготовит твои мышцы для предстоящего взрывного удара. Руками защищай лицо и держи колени слегка согнутыми.

БЕЙ
Разворачивая корпус, вынеси заднюю ногу вперед, прижми ее колено к груди. Затем выпрями поднятую ногу, нанося взрывной удар пяткой в грудь противника.

“В БОЮ, ЕСЛИ ПРОТИВНИК ХОТЬ НА МГНОВЕНИЕ ДРОГНУЛ, ТЫ ПОБЕДИЛ”

МИЯМОТО МУСАСИ,
самый выдающийся фехтовальщик за всю историю Японии, автор “Книги пяти колец”

Невыносимая легкость битья

Физподготовка тайского боксера противостоит ураганному натиску лучшего бойца микс-файта по версии UFC. Встречайте...

ЖОРЖ СЕНТ-ПЬЕР (МИКС-ФАЙТ)	РОСТ (СМ)	ВЕС (КГ)	СИЛА	СКОРОСТЬ
	178	77	8	7

VS

ТОНИ ДЖАА (МУАЙ ТАЙ)	РОСТ (СМ)	ВЕС (КГ)	СИЛА	СКОРОСТЬ
	168	62	6	8

Очки бойцам присуждает Норман Мерфи, специалист по биомеханике, консультирующий американский телепроект “Наука боя”.

ПОБЕДИТЕЛЕМ ПОЕДИНКА СТАНОВИТСЯ...

У обоих бойцов примерно равны скорость, мощь и сила удара. Но есть разница в опыте. У Сент-Пьера завидный список боев в UFC, а у Тони Джаа его нет. Поэтому в Сент-Пьера сложнее попасть, а когда он бьет и попадает, то наносит противнику более серьезный ущерб. Кроме того, Сент-Пьер владеет приемами бокса, карате кёкусинкай, классической борьбы и того же муай тай, то есть у него богаче арсенал. Побеждает Сент-Пьер.

ОСВОБОДИ ДРАКОНА

КУЛЬТОВЫЙ ФИЛЬМ:
“ОСТРОВ ДРАКОНА”

КУЛЬТОВЫЙ ГЕРОЙ:
БРЮС ЛИ В РОЛИ ЛИ

Кунг-фу — самый легендарный вид боевого искусства в истории человечества. Тренируйся по принципам кунг-фу, и ты получишь взрывную реакцию и сильные мышцы кора.

Кунг-фу — это круто. Настолько круто, что с момента появления Брюса Ли на экранах в 60-е годы прошлого века миллионы людей по всему миру начали практиковать этот вид боевого искусства, зараженные примером актера, философа, бойца и первооткрывателя.

Брюс Ли приложил руку к эволюции любимого единоборства. Он считал, что бойцовская составляющая традиционного кунг-фу недостаточно развита, и поэтому разработал собственную систему, привнеся в кунг-фу элементы уличных боев, и назвал ее Джит Кун До (“Путь опережающего кулака”). В принципе его можно считать отцом микс-файта.

Создавая свой вид боевого искусства, Ли учитывал тот факт, что техника сама по себе не является достаточной, для успеха требуются еще сила и выносливость. “Ли проверял собственные тренировки на себе, создавая систему упражнений путем проб и ошибок, — говорит президент Всемирной федерации Джит Кун До Картер Харгрейв. — Именно так он добился эталонной физической формы”.

Харгрейв создал свою программу на базе упражнений, которые Брюс Ли использовал, чтобы подготовиться к съемкам фильма “Остров дракона”. Рекомендуется всем, кто завидует физической форме легендарного актера.

ПЕРЕХВАТИ КУЛАК

Читатель-сан, усердно тренируйся и направляй энергию, унаследованную от предков, на наращивание силы, развитие баланса и укрепление мышц пресса.

ТВОЯ ПРОГРАММА НА 4 НЕДЕЛИ

Выполняй эти упражнения 4 раза в неделю. Например, группы А плюс Б — в понедельник и четверг, В+Г+Д — во вторник и пятницу. Чередуй медленные тренировки с тяжелыми весами и взрывные сессии с легкими весами. Для каждого упражнения в последнем случае увеличь число повторов на 2. Отдых между упражнениями всегда 1 мин.

ГРУППА А | ЗАРЯДИ ТЕЛО ЭНЕРГИЕЙ

ПРИСЕДАНИЯ В ПРЫЖКЕ
Встань прямо, ноги на ширине плеч. Начни с 10 неполных приседов, потом сядь поглубже и выпрыгни, одновременно поджав ноги. Приземлись обратно в неполный присед — это один повтор. Сделай 3 подхода по 6 повторов, отдыхай по 30 сек. между подходами.

ПОПЕРЕМЕННЫЕ ВЫПАДЫ
Сделай выпад вперед левой ногой и напряги ягодичные мышцы. Когда колено правой ноги окажется в нижней точке, выпрыгни и приземлись в выпаде на другую ногу. Сделай 3 подхода по 6 повторов. Отдых между подходами 30 сек.

ПОДЪЕМ НОГИ В СТОРОНУ
Встань у стены и упрись в нее руками. Совершай махи правой ногой в сторону, растягивая пах. Пытайся поднять ее как можно выше без вреда для здоровья. Выполни 4 подхода по 6 повторов для каждой ноги. Отдых между подходами — 30 сек.

ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА К КОЛЕНЯМ С ПОВОРОТОМ
Ляг на спину, как при обычном подъеме туловища к коленям. Подними торс и закончи это движение поворотом торса влево, как на картинке. Сделай следующий повтор, повернув торс направо. Выполни 3 подхода по 15 повторов. Отдых между подходами 30 сек.

“ДЛЯ ДРАК БЕЗ КАКИХ-ЛИБО ПРАВИЛ СЛЕДУЕТ ТРЕНИРОВАТЬ ВСЕ ЧАСТИ ТЕЛА БЕЗ ИСКЛЮЧЕНИЯ”

БРЮС ЛИ

ГРУППЫ Б | ЗАКАЛИ КОР

ОТЖИМАНИЯ

Прими упор лежа, руки на ширине плеч. Напряги брюшные мышцы до предела и оттолкнись руками вверх. Сделай 3 подхода по 18 повторов. Отдыхай между повторами по 30 сек.

ПОВОРОТЫ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ

Встань прямо, ноги на ширине плеч, на плечи подними штангу. Поворачивай торс по очереди вправо и влево, напрягая мышцы кора. 1 поворот – 1 повтор. Сделай 3 подхода по 8 повторов, отдыхая между подходами по 30 сек.

ОТЖИМАНИЯ НА ОДНОЙ РУКЕ

Это трудное упражнение, так что начни, поставив одну руку на что-нибудь вроде низкой скамьи для жима, как на картинке. Отжимаясь, держи мышцы кора напряженными. Сделай 3 подхода по 8 повторов. Отдых между подходами 30 сек.

ОТЖИМАНИЯ НА ДВУХ ПАЛЬЦАХ

Выполняются, как обычные отжимания, но ты опираешься не на всю ладонь, а только на указательный и средний пальцы. Сделай 3 подхода по 6 повторов. Перерыв между подходами 30 сек.

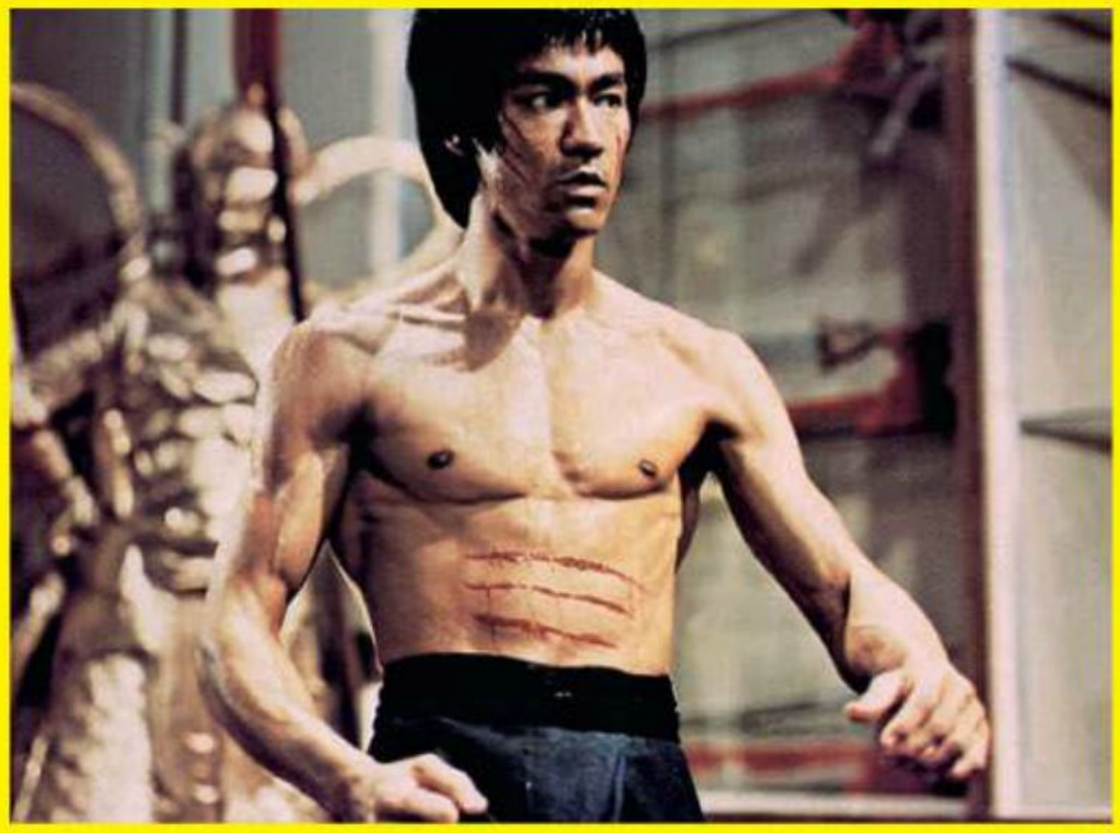
ГРУППА В | УКРЕПИ НОГИ

ЖИМ НОГАМИ СИДЯ

Сядь на тренажер для жима ногами и поставь ноги на платформу. Сделай выдох и быстро толкни вес вперед. Теперь медленно, без рывков вернись в исходное положение, делая медленный вдох. Сделай 3 подхода по 12 повторов. Перерыв между повторами — 1 мин.

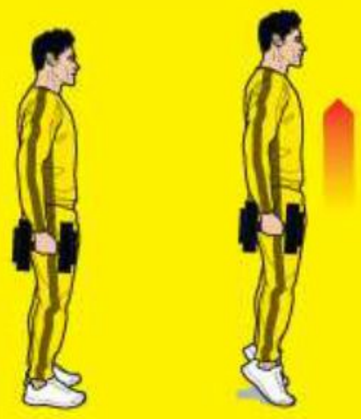
РАЗГИБАНИЕ НОГ

Сядь на тренажер для разгибания ног и заведи лодыжки за валик, как на картинке. Поднимай и опускай ноги медленно, затрачивая примерно 2 сек. на подъем и 3 сек. на опускание. Сделай 3 подхода по 12 повторов. Отдыхай между повторами по 1 мин.



ЖИМ НОГАМИ СТОЯ

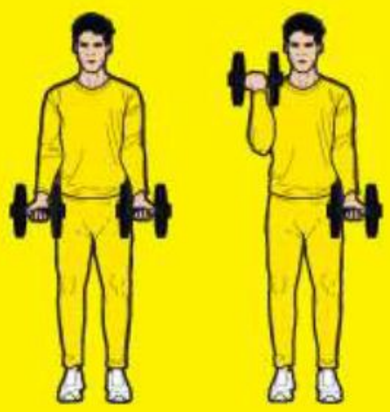
Расположись на тренажере для жима ногами стоя так, чтобы колени были согнуты под прямым углом. Из этого положения ногами подними тело как можно выше. Затем медленно опустись обратно. Выполни 3 подхода по 12 повторов. Пауза между повторами — 1 мин.



ПОДЪЕМЫ ИКРАМИ

Встань прямо, ноги вместе, держи в руках гантели сбоку от бедер. Поднимись на цыпочки, потом опустись обратно, напрягая икроножные мышцы. Выполни 3 подхода по 12 повторов. Отдыхай между подходами по 30 сек.

ГРУППА Г | ЗАДЕЙСТВУЙ РУКИ



СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ

Стой прямо, в каждой руке держи по гантели. Сгибая левую руку в локте, подними гантель к плечу и потом опусти к бедру — это один повтор. Сделай то же самое правой рукой — это второй повтор. Сделай 3 подхода по 10 повторов. Отдыхай между повторами по 30 сек.

ОБРАТНОЕ СГИБАНИЕ РУК С ГАНТЕЛЯМИ

Делай его так же, как обычное сгибание, но при этом разверни кисть, чтобы ладонь смотрела назад, — так ты полнее задействуешь мышцы предплечий. Сделай 3 подхода по 8 повторов. Отдых между повторами — 30 сек.

ОВЛАДЕЙ НУНЧАКАМИ

под руководством Джима Бернса, главного тренера британской Академии боевых искусств.

БОЕВАЯ СТОЙКА

Встань прямо, ноги на ширине плеч. Держи нунчаки за один конец левой рукой. Представь мысленно противника.

ЛОКТЕВОЙ УДАР

Сохраняя торс неподвижным, подними левую руку, сгибая ее в локте, и закинь свободный конец нунчак за спину через левое плечо.

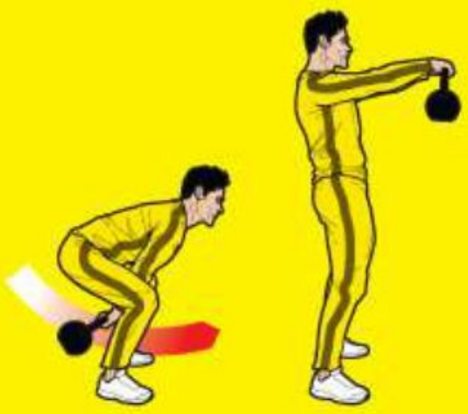
ПЕРЕКРЕСТНЫЙ УДАР

Правой рукой поймай свободный конец нунчак под левым локтем, как на картинке.

ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ

Проведи локтевой удар через правое плечо. Последовательность движений замкнулась. Повторяй, пока не добьешься совершенства.

ГРУППА Д | ПОДКЛЮЧИ МЫШЦЫ СПИНЫ



СВИНГИ С ГИРЕЙ

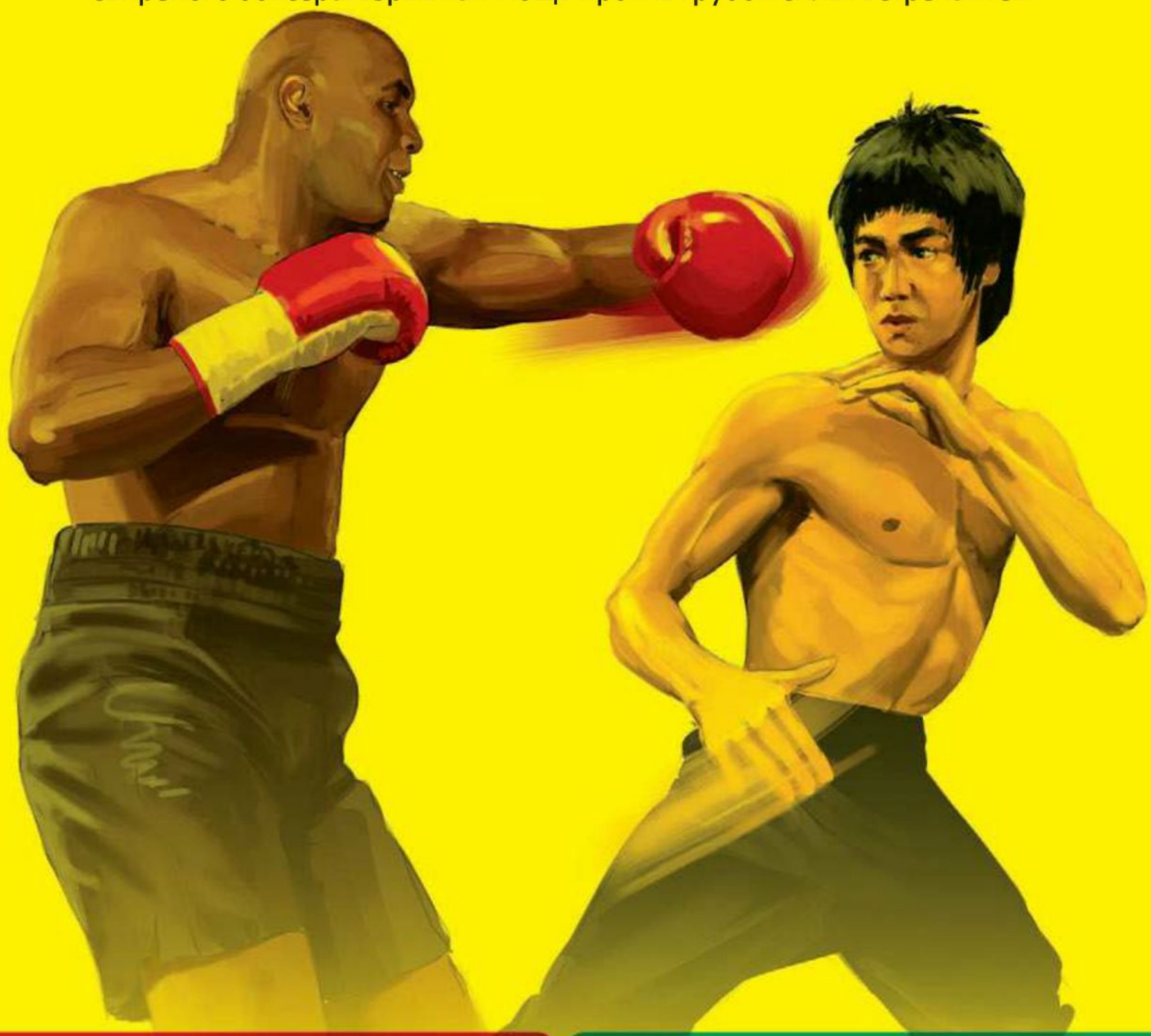
Наклонись над гирей и возьмись за ручку двумя руками, как на рисунке. Оторви гирю от пола и сделай мах вперед до уровня глаз, помогая бедрами и напрягая пресс. Спину все время держи прямо. Сделай 3 подхода по 12 повторов. Перерыв между подходами — 30 сек.

СТАНОВАЯ ТЯГА

Опустись в положение для тяги, держи спину прямо. Возьми штангу одной рукой прямым хватом, а другой — обратным, напряги ягодичные мышцы и выпрямись. Вернись в исходное положение. Сделай 3 подхода по 12 повторов. Отдыхай между подходами по 1,5 мин.

Яростные кулаки

Величайший мастер боевых искусств выходит на ринг против самого свирепого боксера. Взрывная мощь против грубой силы. Встречайте...



МАЙК ТАЙСОН (БОКС) VS БРЮС ЛИ (ДЖИТ КУН ДО)

РОСТ (СМ)	ВЕС (КГ)	СИЛА	СКОРОСТЬ	РОСТ (СМ)	ВЕС (КГ)	СИЛА	СКОРОСТЬ
180	100	9	8	170	61	7	10

Очки бойцам присуждает Норман Мерфи, специалист по биомеханике, консультирующий американский телепроект “Наука боя”.

ПОБЕДИТЕЛЕМ ПОЕДИНКА СТАНОВИТСЯ...

Ли быстрее, он в лучшей физической форме, но сильно проигрывает в весе, росте и длине конечностей. Хотя Ли может атаковать молниеносно, мышечная масса Тайсона просто поглотит большинство его ударов, как плотный поролоновый мат. Размеры Тайсона позволяют ему держать Ли на безопасном расстоянии и расстреливать его с этой дистанции мощными джебами, кроссами и хуками. Тайсон побеждает.

БЕЙ В ЗЛОСТЬ

КУЛЬТОВЫЙ ФИЛЬМ:
"БЕШЕНЫЙ БЫК"

КУЛЬТОВЫЙ ГЕРОЙ:
РОБЕРТ ДЕ НИРО В РОЛИ ДЖЕЙКА ЛАМОТТЫ

В боксерских залах было выковано полно спортсменов с выдающейся физической подготовкой. Бери пример с этих бойцов, и ты всего за 4 недели станешь в 2 раза выносливее и сбросишь как минимум 5 кг.

Если ты сейчас занимаешься единоборствами, то скорее всего твое увлечение началось с бокса. В этом виде спорта хватает места для бойцов любого веса, силы и скорости – от быстроногого Мэнни Пакьяо до костолома Фрэнка Бруно. Однако есть особенность, которая объединяет всех успешных бойцов, – это большое сердце. Сила боксера заключается не только в технике.

"Ключом к победам известных боксеров является выносливость, – говорит Ян Пайпер, главный тренер по силовым тренировкам и физподготовке британской олимпийской сборной по боксу. – Также ты должен особенно тщательно поработать над силой и подвижностью ног, так как именно они обеспечивают боксеру свободу перемещения по рингу". Лучший способ подготовки боксера – это бег.

Ну и нельзя забывать про силовые тренировки. Проработай все мышцы тела от ступней до макушки – они пригодятся тебе, чтобы передавать без потерь к кулакам импульс, который дают телу активные ноги. Стряхни пыль с беговых кроссовок и начинай работать над своим телом по плану Пайпера.

ТЫ ЭТО ВЫНЕСЕШЬ

Выносливость – это не только максимальный объем кислорода, которым может воспользоваться твое тело в единицу времени. Для боксеров это – способность мышц дольше развивать бóльшую мощность. А для тебя еще и возможность сжечь 5 лишних кг.

ТВОЯ ПРОГРАММА НА 4 НЕДЕЛИ

Выполняй упражнения А, Б и В по 3 раза в неделю, остальные 4 дня посвяти сердечно-сосудистой системе (группа Г). Группы А и В выполняй как суперсеты: никакого отдыха между упражнениями, 1 мин. отдыха между суперсетами, в каждой тренировке – по 3 суперсета из каждой группы. В группе Б сделай 2 подхода упражнения Б1, отдохни 1 мин., сделай 3 подхода упражнения Б2. После тренировки Б отдохни 1,5 мин.

ГРУППА А | ОТТОЧИ УДАР

А1 ОТЖИМАНИЯ
Они усилят последнюю часть удара. Прижимай локти к торсу и опускайся так низко, как можешь, но не касайся пола. Один подход – это 12 повторов.

А2 ОБРАТНЫЕ ПОДТЯГИВАНИЯ
Повисни на турнике, расположенном на высоте твоего пояса. Возьмись за него верхним хватом, руки на ширине плеч. Резко подтяни тело вверх. Медленно опусти тело вниз. Один подход – 10 повторов.

ГРУППА Б | ОБРЕТИ СТАБИЛЬНОСТЬ НОГ

Б1 СТАНОВАЯ ТЯГА ТРЕП-ГРИФА
Возьмись за штангу с трепгрифом, как на рисунке, согни колени и подними ее, напрягая ягодичные мышцы и пресс. Держи спину прямо. Один подход – 6 повторов.

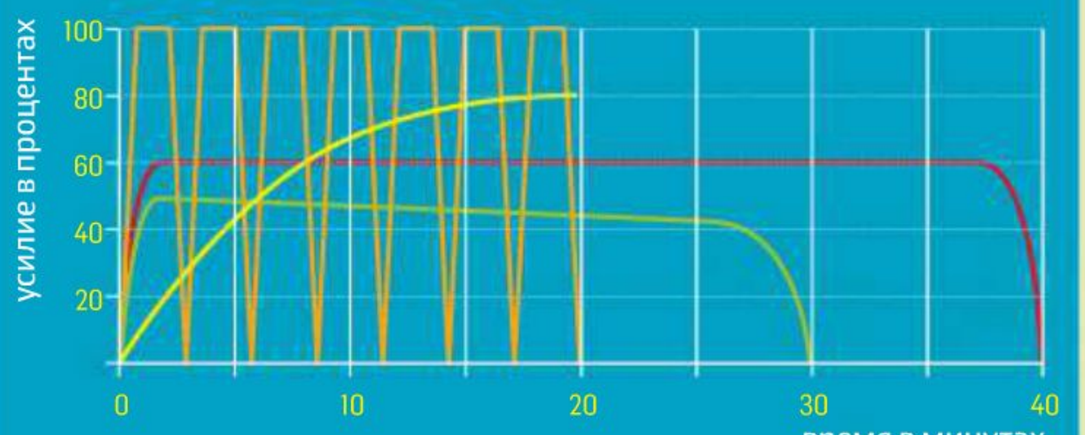
Б2 ШАГИ НА СТЕПЕ
Выполняй зашагивания на степ то левой, то правой ногой, напрягая мышцы задней поверхности бедра, квадрицепсы и икроножные мышцы. Это упражнение полезно для занятий любым видом спорта, в котором требуется попеременная работа ног. Один подход – 10 повторов.

“ПУСТИТЕ МЕНЯ НА РИНГ, ЧТОБЫ БЫК МОГ ПОБУШЕВАТЬ”

ДЖЕЙК ЛАМОТТА

СТАНЬ ВЫНОСЛИВЕЙ ЗА 4 НЕДЕЛИ

Хочешь быстро стать неутомимым? Бегай по программе Яна Пайпера. Делай это часто, чередуя все виды бега, описанные ниже. Воскресенье отведи под восстановительную пробежку. Сочетай с силовыми тренировками.



● ПРОДОЛЖИТЕЛЬНЫЙ
“Создает базу для твоих упражнений на сердечно-сосудистую систему, поддерживает форму в целом. Бегай 40 минут в хорошем темпе”. Подходит для: утренних пробежек

● ИНТЕРВАЛЬНЫЙ
“Нужен для увеличения способности организма сопротивляться аэробным нагрузкам. Повышает мощность при длительной работе на высокой скорости”. Подходит для: тренировок в зале

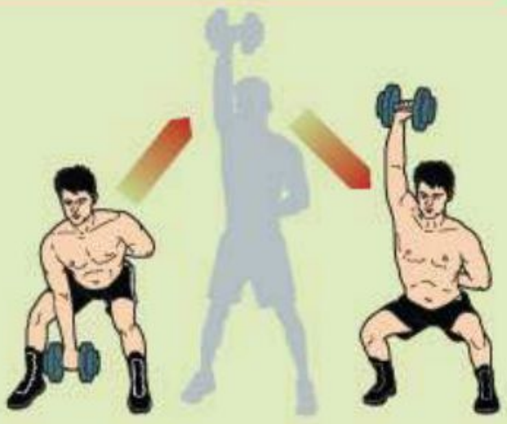
● В ГОРКУ
“Используй неровности рельефа или лестницы. Такой бег укрепляет силу ног и взрывную мощь”. Подходит для: вечерних тренировок

● СПОКОЙНЫЙ
“Один из лучших способов активного восстановления. После тяжелой тренировочной недели такой бег тебе необходим”. Подходит для: восстановления

ГРУППА В | НАКАЧАЙ ПРЕСС

В1 ПОВОРОТЫ СО ШТАНГОЙ

Это упражнение направлено на формирование сильных мышц кора и мышц, сопротивляющихся вращению торса (они нужны, к примеру, чтобы погасить удар противника). Возьми штангу на плечи и вращай корпус, сохраняя бедра неподвижными. Один подход — 8 повторов.



В2 РЫВОК С ГАНТЕЛЬЮ

Возьми в руку гантель, лежащую на полу между ногами. Подними вес в прямой руке до уровня бедер, потом плеч, потом над головой, полностью разогнув руку. Затем опустись в полуприсед (бедра параллельны полу), держа гантель над головой. Один подход — 8 повторов.

ГРУППА Г | ПРОБЕГИ ДИСТАНЦИЮ

Г1 ПРОБЕЖКИ

Для максимальной пользы чередуй короткие интервальные пробежки с бегом на длинные дистанции (привязать пробежки к расписанию силовых тренировок поможет график на стр. 151).

Г2 ИНТЕРВАЛЬНЫЕ ПРЫЖКИ СО СКАКАЛКОЙ

Если у тебя пока не получается делать 100 прыжков со скакалкой в минуту, не расстраивайся. Используй описанную ниже технику работы с прыгалками, чтобы отточить этот навык. Добавь 5 мин. работы со скакалкой в конце каждой своей тренировки.

ЭКИПИРОВКА И ОБОРУДОВАНИЕ

Все, что тебе нужно для профессиональных тренировок по боксу

СКАКАЛКА

Единственный способ научиться быстро двигать ногами для профессионального боксера.

БОКСЕРСКИЕ БИНТЫ

Бинты предотвращают травмы и позволяют сильнее бить по груше.

БОКСЕРСКИЕ ПЕРЧАТКИ

Защищают твои кулаки при каждом контакте с грушей и помогают предотвратить травмы запястья.

БОКСЕРКИ

Легкие, с поддержкой лодыжки, они помогают тебе парить над рингом, обеспечивая максимальную скорость перемещения.

БОКСЕРСКАЯ ГРУША

Противник, который никогда не ударит тебя в ответ.

ЭСПАНДЕРЫ

Тренируйся с собственным весом на новом уровне.

ВПРИПРЫЖКУ ОТ НОКДАУНА

Отточи технику работы ног, чтобы легко уходить от ударов, и сожги сотни килокалорий, используя советы по работе со скакалкой от профессионального тренера Джона Руни.

ДВЕ НОГИ

Подпрыгивай двумя ногами одновременно примерно на 10 см в высоту. Скорость наращивай постепенно.

ПООЧЕРЕДНО

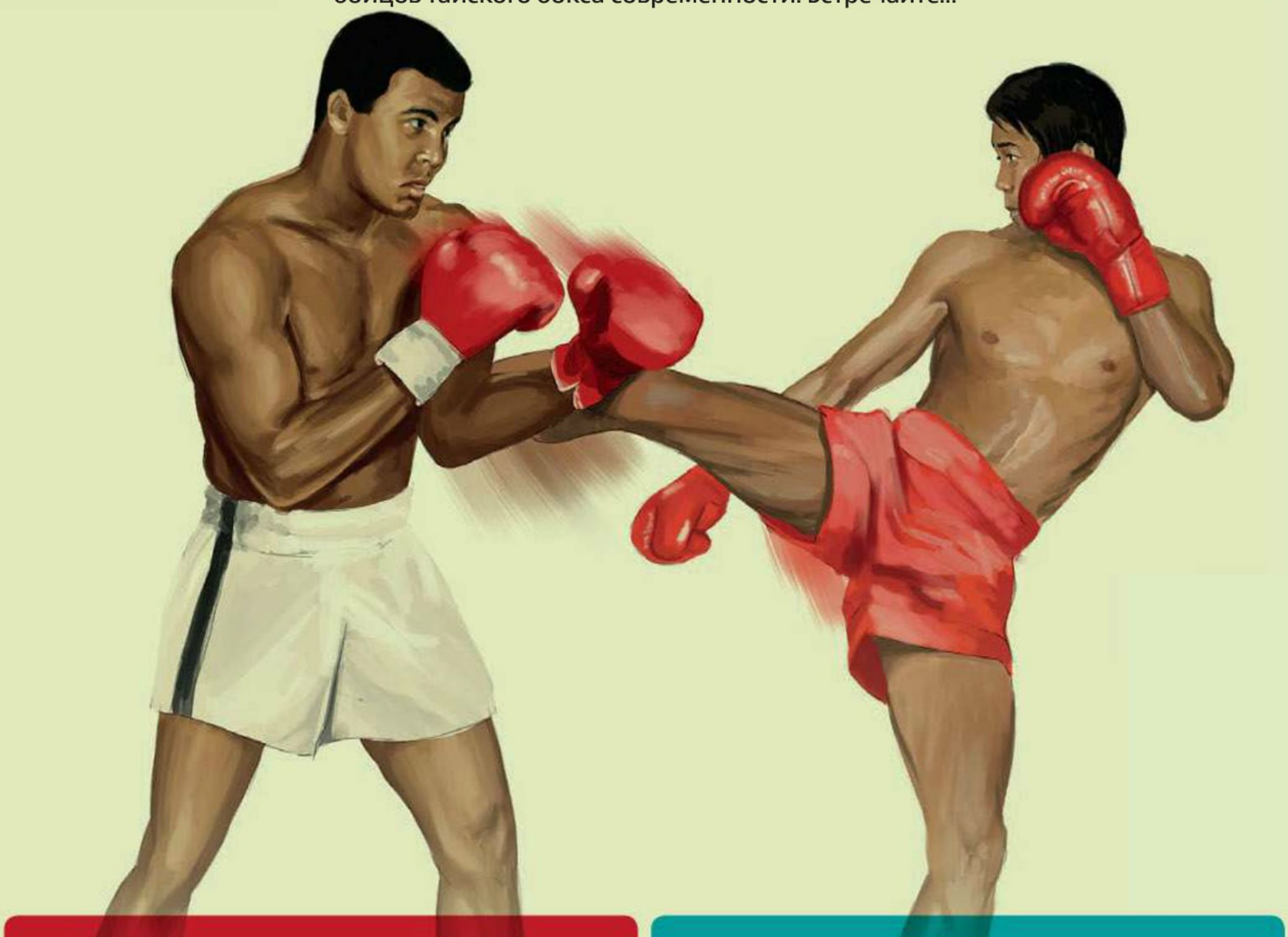
Прыгай с ноги на ногу, меняя ногу каждый раз, когда скакалка задевает пол. Скорость наращивай постепенно.

БЫСТРЫЙ ШАГ

Прыгай на одной ноге. Свободной ногой выполняй движения на каждом касании скакалкой земли: мах назад/мах вперед/наискосок перед прыжковой/сменить ногу.

Битва титанов

Величайший боксер всех времен и народов против одного из самых лучших бойцов тайского бокса современности. Встречайте...



МОХАММЕД АЛИ
(БОКС)

VS

САМАРТ ПАЯКАРУН
(ТАЙСКИЙ БОКС)

РОСТ (СМ)	ВЕС (КГ)	СИЛА	СКОРОСТЬ	РОСТ (СМ)	ВЕС (КГ)	СИЛА	СКОРОСТЬ
190	98	8	9	162	57	6	8

Очки бойцам присуждает Норман Мерфи, специалист по биомеханике, консультирующий американский телепроект “Наука боя”.

ПОБЕДИТЕЛЕМ ПОЕДИНКА СТАНОВИТСЯ...

Паякарун бьет не только кулаками, но еще локтями и ногами. Это серьезное преимущество, ведь у нижних конечностей человека больше степеней свободы, чем у рук, а Али не тренировался защищаться от сильных ударов ногами. Однако даже с учетом вышесказанного, превосходство Али в весе и силе очевидно и достаточно для победы. Он быстрее бьет, и одно его меткое попадание в голову положит конец бою. Али побеждает.

БУДЬ СИЛЬНЫМ

Накачай убойную силу и нарасти 5 кг мышц по нашей программе тренировки для бойцов, дерущихся по правилам микс-файта.

КУЛЬТОВЫЙ ФИЛЬМ:
“ВОИН”

КУЛЬТОВЫЙ ГЕРОЙ:
ТОМ ХАРДИ В РОЛИ ТОММИ КОНЛОНА

12 ноября 1993 года несколько тысяч человек посмотрели бой Ройса Грейси с Жераром Гордо. Это был первый матч ММА, показанный по телевизору. Грейси покидает ринг победителем, положив начало росту всемирной популярности этого вида соревнований.

Известность UFC (Ultimate Fighting Championship) сегодня растет быстрее, чем у любого другого бойцовского чемпионата. Мировая аудитория турниров UFC составляет около полумиллиарда человек. В ходе чемпионата бойцы, практикующие всевозможные виды боевых искусств и единоборств, встречаются в поединках по 5 пятиминутных раундов. Но бои редко доходят до последнего раунда: чаще всего схватка заканчивается нокаутом или избиением одного бойца другим на ковре.

“Чтобы быть хорошим бойцом, тебе нужна сила, скорость, выносливость, техника и концентрация, — говорит тренер UFC по силовым тренировкам и физподготовке Шон Киф. — Для этого необходим качественный план силовых тренировок. С его помощью мы превращаем тело в машину, которая способна выдавать пиковую мощность на высоких скоростях. 4 недели таких тренировок помогут тебе набрать мышечную массу и избавиться от жира”. Воспользуйся планом Кифа, и ты будешь одинаково хорошо смотреться как на ринге, так и на пляже.

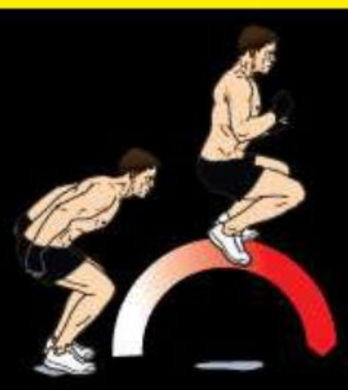
ТВОЙ ВНУТРЕННИЙ БОЕЦ

С помощью профессиональной программы тренировок от Шона Кифа, который тренировал Майкла Биспинга, одного из ведущих британских бойцов UFC, ты обретешь убойную физическую форму.

ТВОЯ ПРОГРАММА НА 4 НЕДЕЛИ

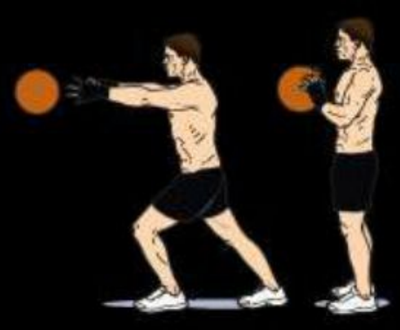
Выполняй все упражнения этой интенсивной программы по 3 раза в неделю, отдыхая 20 секунд между упражнениями. В упражнениях с весами начинай с комфортной нагрузки на первой тренировке (50% твоего максимального веса для одного повтора), затем поднимай нагрузку на 10% каждую неделю. На 4 неделе можешь сократить программу. Выпивай белковый коктейль во время или после каждой тренировки.

ГРУППА А | ВЗРЫВНАЯ СИЛА



ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ ПРЕПЯТСТВИЕ

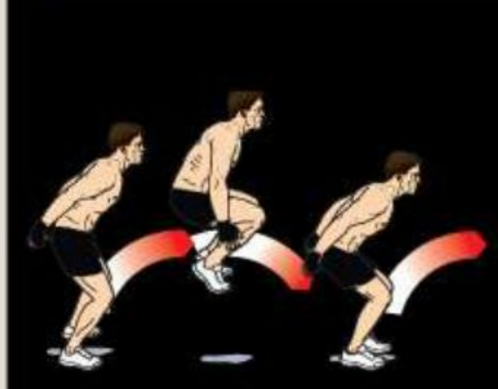
Встань перед барьером высотой примерно по пояс, слегка присядь и резко выпрыгни, чтобы одолеть препятствие. Приземлись как можно мягче и заверши упражнение полуприседанием. Это один повтор. Выполни 4 подхода по 8 повторов.



БРОСОК МЕДБОЛА С ШАГОМ

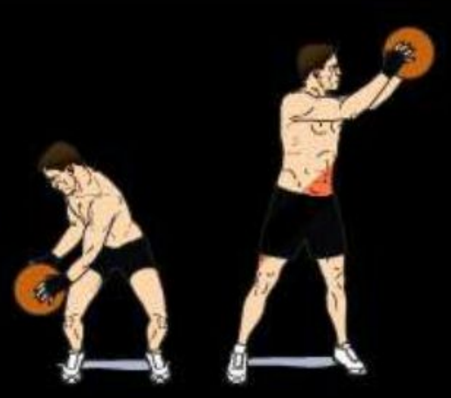
Держи медбол на уровне груди, подняв локти и касаясь мячом торса. Сделай выпад вперед и резко брось мяч в стену. Поймай мяч и одновременно вернись в исходное положение. Сделай 4 подхода по 6 повторов.

ГРУППА Б | СИЛА МЫШЦ ТОРСА



ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА

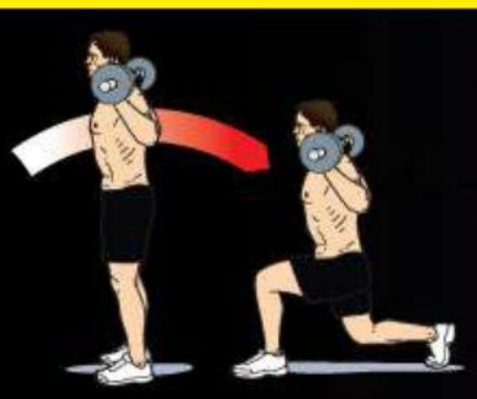
Из положения стоя, ноги вместе, сделай прыжок вперед как можно дальше. Приземлись в полуприседании и из нижней его точки сделай еще один прыжок. Один прыжок — один повтор. Выполни 3 подхода по 3 повтора.



ЗАМАХ МЕДБОЛОМ СТОЯ

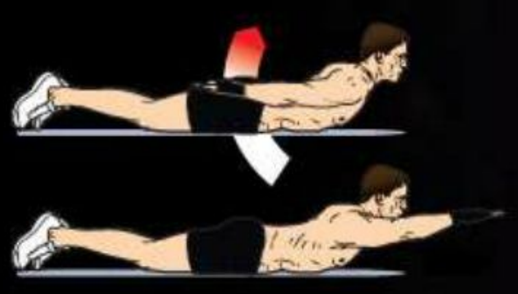
Держи медбол прямо перед собой. Поверни торс влево и наклонись вниз так, чтобы мяч практически коснулся пола, а потом резко подними его как можно выше и одновременно развернись вправо. Сделай 3 подхода по 3 повтора.

ГРУППА В | ЗАКАЧАЙ КОР



ВЫПАДЫ СО ШТАНГОЙ НАЗАД
Держи штангу на плечах, как при подготовке к приседанию. Сделай выпад одной ногой назад. Напряги ягодичные мышцы и вернись в исходное положение. Сделай 3 подхода по 8 повторов.

ПОДТЯГИВАНИЯ С ВЕСОМ
Держа гантель между ногами, схватись за турник хватом снизу. Поднимай тело медленно вверх, пока подбородок не окажется над турником. Сделай 3 подхода по 3 повтора.



УПРАЖНЕНИЕ БЛЭКБЕРНА
Ляг на пол лицом вниз, руки вдоль тела. Не отрывая пальцев ног от пола, выгни спину и подними голову и грудь. Теперь подними руки вверх и вытяни их вдоль тела вперед. Вернись в исходное положение. Сделай 3 подхода по 5 повторов.

“МЫ ТРЕНИРУЕМСЯ. И ВСЕ. Я НЕ ХОЧУ СЛЫШАТЬ И СЛОВА НИ О ЧЕМ ДРУГОМ, КРОМЕ ТРЕНИРОВОК”

ТОММИ КОНЛОН

ГРУППА Г | ВЫНОСЛИВОСТЬ

GHR-ТРЕНАЖЕР
Встань на колени в GHR-тренажер (если его нет в твоем спортзале, подойдет и тренажер для гиперэкстензий). Медленно наклоняйся вперед и возвращайся в исходное положение. Сделай 3 подхода по 10 повторов.

ОТЖИМАНИЯ С НОГАМИ НА ОПОРЕ
Ляг, поместив ноги на опору. Отожмись. Двигайся вверх резко, а вниз медленно. Сделай 3 подхода по 10 повторов.

ПОПЕРЕМЕННЫЕ СВИНГИ ГИРЕЙ
Выполняй свинги гирей одной рукой, меняя руку после каждого повтора. Замахивайся от бедер и держи спину прямо. Сделай 3 подхода по 15 повторов.

ГРУППА Д | ОБРЕТИ ТВЕРДОСТЬ

РОЛИК ДЛЯ ЗАПЯСТИЙ
Возьми штангу со средним весом хватом сверху, руки рядом. Крути штангу по очереди то одной, то другой рукой, как на картинке, сжимая ее как можно сильнее. Сделай 3 подхода по 10 повторов каждой рукой.

РОЛЛАУТ СО ШТАНГОЙ
Ляг на пол, как будто ты собрался делать планку, но упрись коленями в пол. Держи штангу перед собой хватом сверху и кати ее от себя как можно дальше. Затем вернись в исходное положение. Держи спину прямо. Сделай 3 подхода по 8 повторов.

БОЙЦОВСКИЙ НАБОР

Обеспечь себе преимущество на ринге, выбрав лучшее оборудование.

НАНЕСИ ПРОТИВНИКУ УЩЕРБ
Это единственные перчатки, протестированные и одобренные UFC. Выглядят тоже неплохо. (fightstoremma.com)

МЕДИЦИНА В ПОМОЩЬ
8-килограммовый медбол. Универсальный инструмент для силовой тренировки, медбол можно кидать, а можно им махать, чтобы укрепить свою мощь.

ВАЛИ ВСЕ НА НЕГО Отработай технику броска

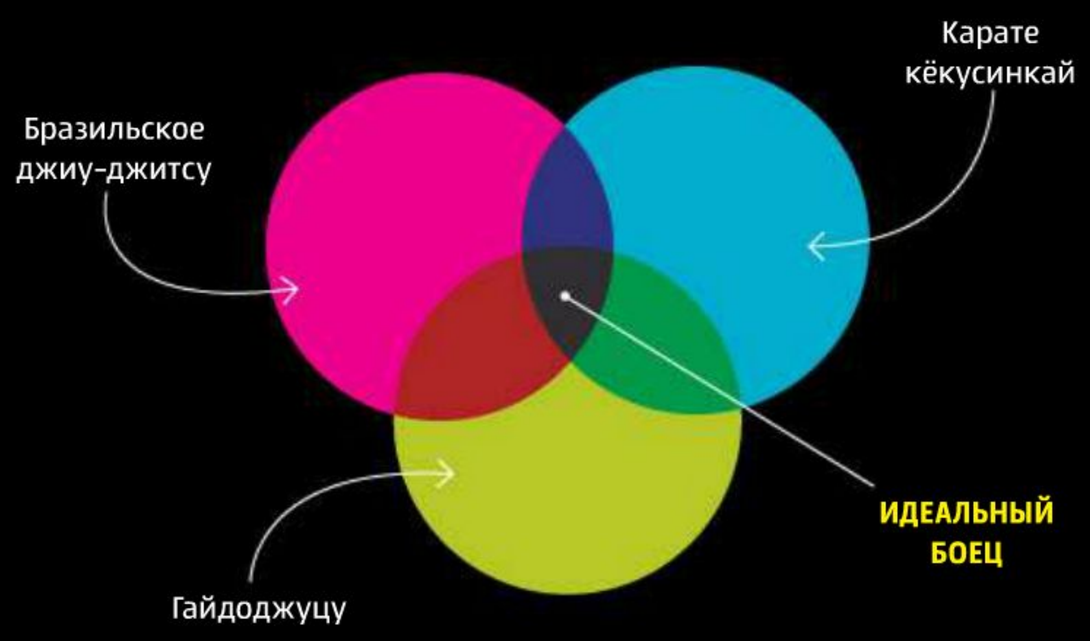
ПАРА УДАРОВ
Заставь противника встать в защитную стойку, проведя джеб левой и кросс правой. Во время выполнения второго удара выстави левую ногу вперед и влево. Смотри сопернику в глаза.

ЗАХВАТ
Оттолкнись правой ногой и сделай большой шаг вперед. Одним движением пригнись, прижмись головой к его торсу под локтем и обхвати руками его колени.

БРОСОК
Подними противника, выпрямив ноги. Толкай его влево и вниз, перебирая ногами, а затем опрокинь его на землю.

ТРОЙНОЙ УДАР

Мы проанализировали успехи бойцов UFC и определили самое эффективное сочетание видов боевых искусств на ринге.



Последний воин

Норман Мерфи выбрал двух лучших бойцов из нашего списка. Встречайте...

МАЙК ТАЙСОН (БОКС)

РОСТ (СМ)	ВЕС (КГ)	СИЛА	СКОРОСТЬ
180	100	9	8

VS

ЖОРЖ СЕНТ-ПЬЕР (МИКС-ФАЙТ)

РОСТ (СМ)	ВЕС (КГ)	СИЛА	СКОРОСТЬ
178	77	8	7

Очки бойцам присуждает Норман Мерфи, специалист по биомеханике, консультирующий американский телепроект “Наука боя”.

ПОБЕДИТЕЛЕМ ПОЕДИНКА СТАНОВИТСЯ...

Сент-Пьер — спортсмен со складом ума бойца-убийцы, он способен осыпать ударами все тело Тайсона, но, как и прежде, мышечная масса Тайсона поглотит их, как стенка — удар теннисного мяча. Сент-Пьер может попробовать провести захват, но Тайсон стряхнет его с себя легким движением. Тайсон обязательно найдет возможность нанести один из своих мощных ударов, который сразу уложит небольшого бойца вроде Сент-Пьера. Тайсон побеждает.

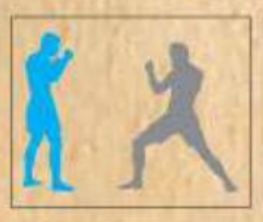
ФИНИТА

Заверши свой следующий бой быстро и эффектно, использовав приемы, которые стали знаменитыми благодаря популярным бойцам-киногероям.

Удар коленом в прыжке

ФИЛЬМ: "Тайский воин"

СЦЕНА: Тони Джаа использует этот прием в поединке один на один в конце фильма. Вот что нужно тебе, чтобы повторить его подвиг.



Встань примерно в 180 см от противника. Подними кулаки, защищая лицо.

Сделай шаг вперед левой ногой, а затем сделай выпад правым коленом, как будто собираешься ударить противника под дых.

Вместо удара коленом поставь правую ступню на левое бедро соперника и оттолкнись от земли левой ногой.

В полете подними левое колено вверх и в подбородок оппоненту. Поздравляем, ты победил.

Удар журавля

ФИЛЬМ: "Каратэ-пацан"

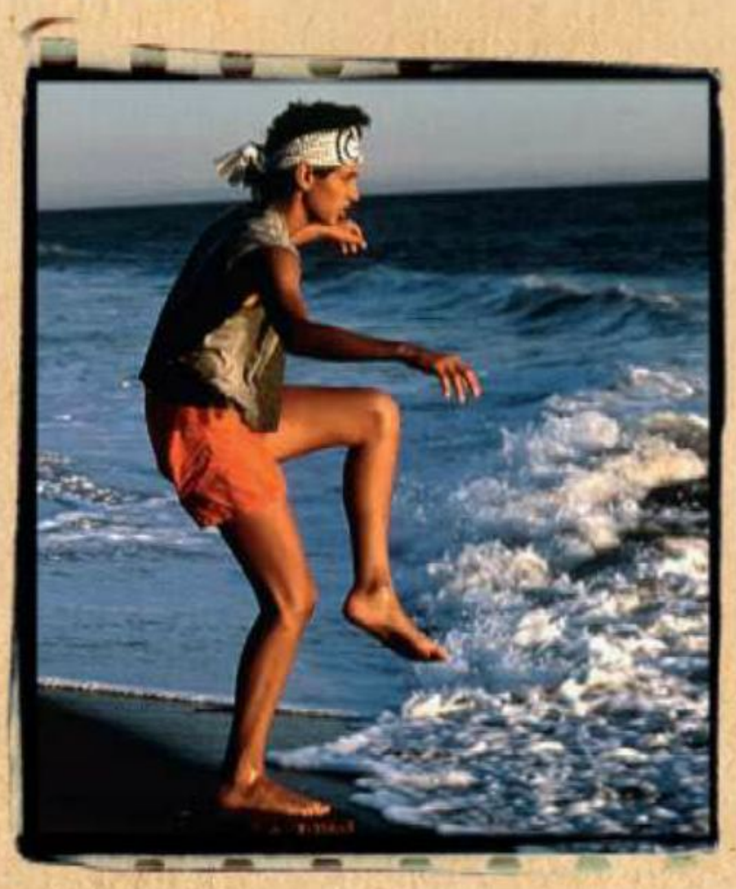
СЦЕНА: Один из самых известных ударов кунг-фу в истории кинематографа. Попробуй сам.

Стой прямо, равномерно распределив вес тела между ногами. Следи за приближением противника.

Когда он начнет атаку, подними правое колено до уровня пояса, подними кулаки и слегка согни левое колено.

Резко оттолкнись пяткой левой ноги для прыжка. А затем быстро подтяни левое колено вверх для удара.

В верхней точке прыжка нанеси удар, распрямив левую ногу. Целься в подбородок противника.



Удар в прыжке с разворотом на 360 градусов

ФИЛЬМ: "Кикбоксер"

СЦЕНА: Классический неподражаемый финальный удар Жан-Клода Ван Дамма.

Перенеси вес тела на левую ногу и смести руки влево перед началом вращения.

Подпрыгни, закрутив тело в левую сторону, и подними правое колено как можно выше.

Развернувшись на 180 градусов, выпрями правую ногу и напряги стопу в ожидании удара.

Пытайся попасть правой стопой в грудь или живот, а не в голову. Это более крупная цель.

ФОТО: LEGION-MEDIA, REX/FOTODOM, CORBIS/FSA, ИЛЛЮСТРАЦИИ: DES TAYLOR, PVUK.COM, PETER LIDDART/SUDDENIMPACT MEDIA

РЕКЛАМА. СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕГИСТРАЦИИ ПИ № ФС77-46069

Women'sHealth

Журнал о самой главной

Теперь и онлайн-версия на **whrussia.ru**

БОЛЬШЕ СПОРТА С НОВЫМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И ЭКСПРЕСС-ТРЕНИРОВКАМИ

СОВЕТЫ ПО ФИТНЕСУ, ЗДОРОВОМУ ПИТАНИЮ, МОДЕ И КРАСОТЕ ОТ ЭКСПЕРТОВ В РЕЖИМЕ ОНЛАЙН

МЕНЬШЕ КАЛОРИЙ С ДИЕТИЧЕСКИМИ ПРОГРАММАМИ И ЛЕГКИМИ РЕЦЕПТАМИ

КОНКУРСЫ И ПРИЗЫ – ТВОЙ ШАНС ЗАЯВИТЬ О СЕБЕ

Women'sHealth – твой тренер по жизни! **whrussia.ru**

А также официальные страницы Women's Health в сетях "ВКонтакте" и Facebook

http://vk.com/whealth

http://www.facebook.com/WomensHealthRussia

ТВОЯ ГРУДЬ В ТВОИХ РУКАХ

ВОПРОС

Посоветуйте эффективную тренировку грудных мышц в домашних условиях. Желательно вообще без оборудования — ни штанг, ни гантелей у меня дома нет. *Сергей*

ОТВЕТ

Джим Смит, сертифицированный тренер по силовой подготовке и владелец клуба Diesel Strength and Conditioning в городе Эльмира, штат Нью-Йорк, советует в таких случаях выполнять простой комплекс упражнений с собственным весом. Все, что тебе понадобится, — пара полотенец.

1. Отжимания с ногами на скамье

АКЦЕНТ: верхняя часть грудных мышц

Прими положение упора лежа, поставив ноги на диван или стул. Тело должно составить единую прямую линию с ногами. Согнув руки в локтях, опустись вниз и постарайся коснуться пола грудью. Задержись в нижней точке на секунду, после чего выпрями руки и вернись в исходное положение.

СДЕЛАЙ 4 подхода по 20 повторов, отдых между подходами по 1 мин.

2. Разводки на полотенцах

АКЦЕНТ: середина и внутренняя часть грудных мышц

Положи на скользкий пол (например, кафельный на кухне) два полотенца так, чтобы расстояние между ними соответствовало ширине твоих плеч. Прими упор лежа, поставив ладони на полотенца. Чуть согни руки в локтях, разведи полотенца в стороны и постарайся опустить корпус как можно ближе к полу. Плавно вернись в исходное положение и повтори.

СДЕЛАЙ 4 подхода по 10 повторов, отдых между сетами — 1 мин.

ФОТО: BETH BISCHOF, FOTOIMEDIA

ГРУДНЫЕ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ

Если ты предпочитаешь тренироваться не дома, а в условиях хорошо оборудованного тренажерного зала, вот тебе тренировка грудных мышц от сертифицированного фитнес-редактора Дмитрия Смирнова.

ДЕНЬ 1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье. После разминки сделай 6 подходов по 6 повторов. Затем уменьши вес штанги на 20–30% и выполни еще один подход на максимальное количество повторов. Отдыхай между подходами до полного восстановления.

ДЕНЬ 2. Разводки с гантелями на наклонной скамье или кроссоверы. Сделай 4 подхода по 20 повторов, отдыхая между сетами по 45 сек. Завершив последний подход, отдохни 3 мин. и сделай 1 подход обычных отжиманий от пола до полного мышечного отказа.

ДЕНЬ 3. Жим гантелей на горизонтальной скамье. Сделай 4-5 подходов по 12 повторов в каждом. После чего сделай один подход отжиманий на брусьях с собственным весом до полного мышечного отказа. Отдых между всеми подходами — 1 мин.

3. Изометрические отжимания

АКЦЕНТ: нагрузку получит вся грудная целиком

Перекинь полотенце через спину и возьмись за его края руками. Ляг на пол лицом вниз и поставь руки на пол чуть шире плеч — полотенце по-прежнему перекинуто у тебя через спину, а его края находятся между твоими руками и полом. Теперь поднимись вверх примерно на половину амплитуды и останься в этом положении, изо всех сил натягивая полотенце. Постарайся продержаться 30 сек.

СДЕЛАЙ 4 подхода, отдых между ними по 30 сек.

НОУ-ХАУ *с Дмитрием Смирновым*

МОЖНО ЛИ ДЛЯ РАЗНООБРАЗИЯ ЗАМЕНИТЬ БЕГОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ ВОДНЫМИ — ПЛАВАТЬ? И ЕСЛИ ДА, ТО КАК ОНИ ДОЛЖНЫ ПРОХОДИТЬ: КАКОЙ СТИЛЬ ПЛАВАНИЯ ЛУЧШЕ ВЫБРАТЬ, СКОЛЬКО НУЖНО ПЛАВАТЬ И НУЖНА ЛИ РАЗМИНКА ПЕРЕД ТАКОЙ ТРЕНИРОВКОЙ.

Андрей Речкунов

Плавание — это хорошая альтернатива бегу. Прежде всего потому, что во время таких тренировок отсутствует ударная нагрузка на суставы ног и позвоночник. Проводить их можно так же, как ты проводишь беговые тренировки. Хорошенько размяв все основные суставы (основной акцент на плечевые и коленные), погрузись в бассейн и для начала проплыви метров 25–50 в спокойном темпе. Теперь у тебя есть несколько вариантов:

а) попытаться проплыть максимум метров за 30 минут;

б) проплыть 500–1000 м (дистанция диктуется степенью твоей подготовки) без остановки и учета времени;

в) сделать интервальную тренировку: проплывать один бассейн с максимальной скоростью, а затем два бассейна спокойно, восстанавливая дыхание. Таких циклов может быть 6–12 за занятие.

Стиль плавания можно выбрать любой. Можешь попробовать плавание на спине. Этот стиль считается самым полезным для тех, кто активно занимается со штангой — он лучше всего влияет на здоровье плечевых суставов, обычно перегруженных жимовыми движениями.

ЗАНИМАЮСЬ БАСКЕТБОЛОМ. ХОЧУ УВЕЛИЧИТЬ ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ПРЫЖОК. КАКИЕ МЕТОДИКИ ПОСОВЕТУЕТЕ, И КАК ИХ СОВМЕСТИТЬ С ОСНОВНЫМИ ТРЕНИРОВКАМИ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ?

Иван Ж.

Тебе нужно сосредоточиться на двух целях: увеличении максимальной силы мышц ног (прежде всего разгибателей бедра и мышц голени), и их способности мощно сокращаться. Обе задачи легко делятся: максимальной силой занимаешься в тренажерном зале, а мощностью — на площадке. Для решения первой задачи тебе понадобятся приседания со штангой на спине: здесь надо стремиться к повышению максимального веса, одолеваемого на 1–3 повтора. Приседать можно 1-2 раза в неделю, дополняя тренировку упражнениями для разгибателей бедра: свингами с гирей и гиперэкстензиями на одной и двух ногах, например. На площадке же попробуй не просто выполнять банальные выпрыгивания с одной и двух ног, а научись прыгать в движении. Например, поставь перед собой 8–10 барьеров, высотой в 10–15 сантиметров, на расстоянии полуметра друг от друга. Быстро пропрыгай эту конструкцию на обеих ногах. Как только приземлишься на землю после последнего барьера, сделай мощное ускорение на 3–5 метров в длину, закончив его высоким прыжком вверх с одной ноги. Делай по 3–7 таких подходов за тренировку для каждой ноги.

ПОДСКАЖИТЕ, В КАКОЙ ДЕНЬ ЛУЧШЕ ПРОВОДИТЬ ТРЕНИРОВКУ НОГ, ЕСЛИ УЧЕСТЬ, ЧТО Я ТРЕНИРУЮСЬ ПО ПРИНЦИПУ “ТЯНИ-ТОЛКАЙ” И У МЕНЯ НЕТ ВОЗМОЖНОСТИ УДЕЛИТЬ НОГАМ ЦЕЛЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ДЕНЬ, ТАК КАК У НАС В ЗАЛЕ МАЛО ОБОРУДОВАНИЯ.

Роман Михайлов

Наиболее очевидный путь — разделить ноги тоже по принципу “тяни-толкай”. То есть вставить акцентированную тренировку квадрицепсов в дни, построенные по принципу “толкай”, когда ты много жмешь. В этот день можно делать любые варианты приседов и сплит-приседов. А тренировку ягодиц и мышц задней поверхности бедра — в день, построенный по принципу “тяни”, когда ты делаешь много тяг. В этот день можно делать любые варианты становой тяги. Для наилучшей эффективности делай хотя бы по одному упражнению на каждую область ног в начале каждой тренировки, варьируя их произвольным образом.

ЗАДАТЬ ВОПРОС ФИТНЕС-РЕДАКТОРУ ТЫ МОЖЕШЬ НА MHEALTH.RU/ADVICE

GUIDE to STYLE

03.2013

Chevignon

Chevignon

Timberland

TRU Trussardi

Uniqlo

Finn Flare

Gant

Dr. Koffer

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

решение

ПОСТОЯННЫЙ ТОЛК

ТО КРАСНЫЕ ПИДЖАКИ, ТО КЛЕТЧАТЫЕ ГАЛСТУКИ, ТО РОЗОВЫЕ РУБАШКИ – МОДА ПЕРЕМЕНЧИВА. НО ЕСТЬ В МУЖСКОМ ГАРДЕРОБЕ ЗАСЛУЖЕННЫЕ ДОЛГОЖИТЕЛИ – МНОГОКАРМАННЫЕ БРЮКИ КАРГО, КОТОРЫЕ КАК ПОЯВИЛИСЬ В БРИТАНСКОЙ АРМИИ В 1938 ГОДУ, ТАК И ПРОДОЛЖАЮТ ПОБЕДНОЕ ШЕСТВИЕ ПО ПЛАНЕТЕ В ПОЧТИ НЕИЗМЕННОМ ВИДЕ. ПРОСТО ПОТОМУ, ЧТО ЭТО САМЫЕ УДОБНЫЕ, ПРАКТИЧНЫЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ШТАНЫ В МИРЕ.

Freddy

Pepe Jeans

Scotch & Soda

TJ Collection

Brunello Cucinelli

Diesel

Gant

Adidas

КАКИЕ ТВОИ ГОДЫ?

ДЖИНСЫ И МАЙКА — МОЯ ЛЮБИМАЯ ОДЕЖДА, НО ЖЕНА ГОВОРИТ, ЧТО НА ЧЕТВЕРТОМ ДЕСЯТКЕ УЖЕ ПОРА ПЕРЕСТАТАТЬ ОДЕВАТЬСЯ, КАК ПОДРОСТОК, А ТО ЕЙ СО МНОЙ В ПРИЛИЧНОЕ МЕСТО ПОЙТИ НЕУДОБНО. А Я ВОТ СОВСЕМ НЕ ГОТОВ КО ВСЕМ КОСТЮМАМ-ТРОЙКАМ И БРЮКАМ СО СТРЕЛКАМИ. ЧТО ПОСОВЕТУЕТЕ? Юра, Орел

Boss Orange

Marc O'Polo

МН: Юра, послушай женщину и сделай по своему. Чтобы выглядеть серьезнее, не надо расставаться с любимыми шмотками — просто найди им подходящую "взрослую" компанию: на майку можно надевать рубашку, кардиган или хлопковый пиджак. К своей коллекции синих джинсов добавь чиносы или хотя бы джинсы других цветов. И заверши образ цветной обувью. Так ты останешься верным своему стилю, но и жену в нужный момент не подведешь.

Gant

Guess by Marciano

Geox

MEXX

Lacoste

Tom Tailor

Marc O'Polo

Le Coq Sportif

Pepe Jeans

Tod's

Henry Cotton's

Colin's

Timberland

COLIN'S

Футболка 690 руб.
Рубашка 1490 руб.
Джинсы 2990 руб.

colins.ru

реклама

На Сергее:
Рубашка **Timberland**
Джемпер **TJ Collection**
Пиджак **MEXX**
Брюки **DKNY**

На Кате:
Подтяжки **Diesel**

На Сергее:
Худи **Le Coq Sportif**
Джинсы **TJ Collection**
Кроссовки **New Balance**
Ремень **Strellson**

На Кате:
Платье **Pinko**
Туфли **Faith**

ВПЕРВЫЕ НА ЭКРАНЕ

ДЕВУШКИ С МОДЕЛЬНОЙ ВНЕШНОСТЬЮ И ГОЛЛИВУДСКОЙ УЛЫБКОЙ НЕ ПОКИДАЮТ ТВОИ МЕЧТЫ? ТАК ЗНАЙ: ЭТО ТОЛЬКО В КИНО ИМ МОГУТ ВДРУГ ПОНРАВИТЬСЯ УНЫЛЫЕ УВАЛЬНИ (СМЕШНЕЙ ПО СЦЕНАРИЮ), А В ЖИЗНИ, ЧТОБЫ ТЕБЯ ЗАМЕТИЛА ТАКАЯ ЗВЕЗДА, ПРИХОДИТСЯ СЕРЬЕЗНО ПОСТАРАТЬСЯ. ШАГ ПЕРВЫЙ — ВЫЙДИ ИЗ ТЕНИ. ДОБАВЬ В ГАРДЕРОБ ЯРКИХ КРАСОК И СРАЗУ СТАНЕШЬ ЗАМЕТНЕЙ НА ФОНЕ СЕРО-БУРОЙ ТОЛПЫ СООТЕЧЕСТВЕННИКОВ.

На Сергее:
Поло **Chevignon**
Худи **Colin's**
Куртка **Berghaus**
Джинсы **Diesel**
Ботинки **Dr. Koffer**

На Кате:
Белье **Myla**

На Сергее:
Толстовка **Freddy**
Кардиган
CK Calvin Klein
Джинсы **Desigual**
Сапоги **UGG Australia**
Шарф **Marina Yahting**
Ключница **Diesel**

На Кате:
Ночная рубашка
Intimissimi
Туфли **Jimmy Choo**
Браслеты **Mango**

На Сергее:
Поло **Gant**
Кардиган **Strellson**
Брюки **H&M**
Мокасины **Marina Yahting**

На Кате:
Кольцо **John Richmond**
Браслеты **Philipp Plein, Mango**
Клатч **Lulu Guinness, Plumage**

На Сергее:
Поло **Dr. Koffer**
Джемпер **Desigual**
Кардиган **G-Star**
Брюки **Uniqlo**
Ботинки **TJ Collection**

На Кате:
Купальник
Philipp Plein
Носки **Prada**
Босоножки **Prada**

На Сергее:
Поло **Dr. Koffer**
Джемпер **Pal Zileri**
Куртка **Marbun**
Брюки **Hugo Boss**
Ботинки **Dr. Koffer**
Ремень **Strellson**

На Кате:
Белье **Myla**
Чулки **Calzedonia**
Туфли **Lanvin**

На Сергее:
Джемпер **Lacoste**
Пиджак **Gant by Michael Bastian**
Джинсы **Colin's**
Шапка **No Excess**
Ремень **Wrangler**
Часы **Nixon**

На Кате:
Платье **Diamond by Julien Macdonald**
Украшения **Mango, Philipp Plein**

Фотограф:
Роман Горчаков
Стиль: **Лариса Лазарева, Анастасия Громова**
Визаж: **Ольга Попова**
Модели: **Сергей Крапива @ RF Model Management, Катя Краснова**

В съемке участвовал Full HD 3D проектор **Epson EH-TW9100**.

БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ

ДЕВУШКИ — СУЩЕСТВА ТОНКО ЧУВСТВУЮЩИЕ, И ОТМЕННЫЙ НЮХ ТВОЕЙ ПАССИИ СТЕРПИТ ТОЛЬКО САМЫЕ ДОСТОЙНЫЕ ПАРФЮМЫ. А МАРТ КАК РАЗ ТОТ САМЫЙ МЕСЯЦ, КОГДА ИХ ПОЛАГАЕТСЯ ДАРИТЬ. ПОДОЗРЕВАЕМ, САМ-ТО ТЫ НЕ ОСОБО В КУРСЕ НОВИНОК В ЭТОЙ ОБЛАСТИ. ЧТОБЫ ТЫ НЕ ПРОМАХНУЛСЯ С ПОДАРКОМ, МЫ СДЕЛАЛИ ЭТУ АРОМАТНУЮ ПОДБОРКУ.

Guerlain
Shalimar Parfum Initial L`Eau — бергамот, грейпфрут, ирис, роза, ландыш

Balenciaga
Balenciaga Paris 10, Avenue George V — гвоздика, кедр, фиалка, пачули

Diesel
Loverdose — мандарин, жасмин, гардения, лакричник, амбра, ваниль

Loewe
Quizas, Quizas, Quizas Pasion — бергамот, мандарин, фрезия, магнолия

Jean Paul Gaultier
Ma Dame — роза, гренадин, мускус, кедр

Calvin Klein ck One Shock Street Edition — бергамот, мандарин, слива амбра, сандал

Yves Saint Laurent
Manifesto — бергамот, смородина, жасмин, ландыш

Hugo Boss
Boss Nuit Pour Femme — жасмин, фиалка, мох, сандал

Salvatore Ferragamo Signorina — пион, жасмин, роза, перец, смородина

Lacoste Eau de Lacoste Femme — ананас, бергамот, мандарин, жасмин, сандал

Chanel Coco Noir — грейпфрут, бергамот, жасмин, роза, нарцисс, герань, пачули, мускус

Christian Dior Miss Dior — роза, жасмин, мох, гардения, пачули, шалфей, нероли

Givenchy Dahlia Noir — перец, мандарин, роза, сандал

Fendi Fan di Fendi — бергамот, лимон, кардамон, сенча, флердоранж, жасмин, кедр, мускус

Giorgio Armani Armani Code Luna — бергамот, апельсин, нероли, мирабилис

Gucci Guilty Black — перец, малина, сирень, фиалка, пачули, амбра

Kenzo Amour I Love U — грейпфрут, роза, фиалка, мускус, кедр

Thierry Mugler Womanity Eau Pour Elles — клубника, инжир, икра

СОВСЕМ РУЧНЫЕ

ЕСЛИ ТЫ ДУМАЕШЬ, ЧТО ТЕБЕ НУЖНЫ ТОЛЬКО ТЕ КРЕМЫ, КОТОРЫЕ “ПОСЛЕ БРИТЬЯ” И “ДЛЯ УХОДА ЗА ОБУВЬЮ”, ТО ЗНАЙ: КРОМЕ СВЕЖЕСТИ ТВОЕГО ЛИЦА И НАЧИЩЕННОСТИ БОТИНОК ЖЕНЩИН ОСТРО БЕСПОКОИТ И УХОЖЕННОСТЬ ТВОИХ РУК. ТАК ЧТО ВОТ ТЕБЕ ПОЛНЫЙ АРСЕНАЛ СРЕДСТВ ПО ПОДДЕРЖАНИЮ КОЖИ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ В НАИЛУЧШЕЙ КОНДИЦИИ.

La Roche-Posay
Lipikar Xerand

Vichy
Nutriextra

Perlier
Thai Coco

Nivea SOS

Biotherm
Biomains

Valmont Hand
Sublimating
Complex

- **Если у тебя от поднятия тяжестей появились загрубевшие участки кожи на ладонях, подержи руки в теплой мыльной воде пять минут. Затем подсуши их и потри затвердевшие участки пемзой.**
- **Если у тебя сухая и потемневшая кожа на локтях, смажь эту область смесью крема с лимонным соком. Это смягчит и осветлит кожу. Вариант попроще: разрежь лимон пополам и протри локти мякотью, а затем намажь любым кремом.**

ФОТО: SIM-ФОТОСТУДИЯ

Acer рекомендует Windows 8.

Aspire V5 — Легкий выбор для новой жизни.

Aspire | V5 Notebook

Клавиатура с подсветкой.
Мгновенное подключение к Интернет. AcerCloud сервис.
На 30% тоньше стандартного ноутбука.
Опция сенсорного экрана.

acer
explore beyond limits™

реклама

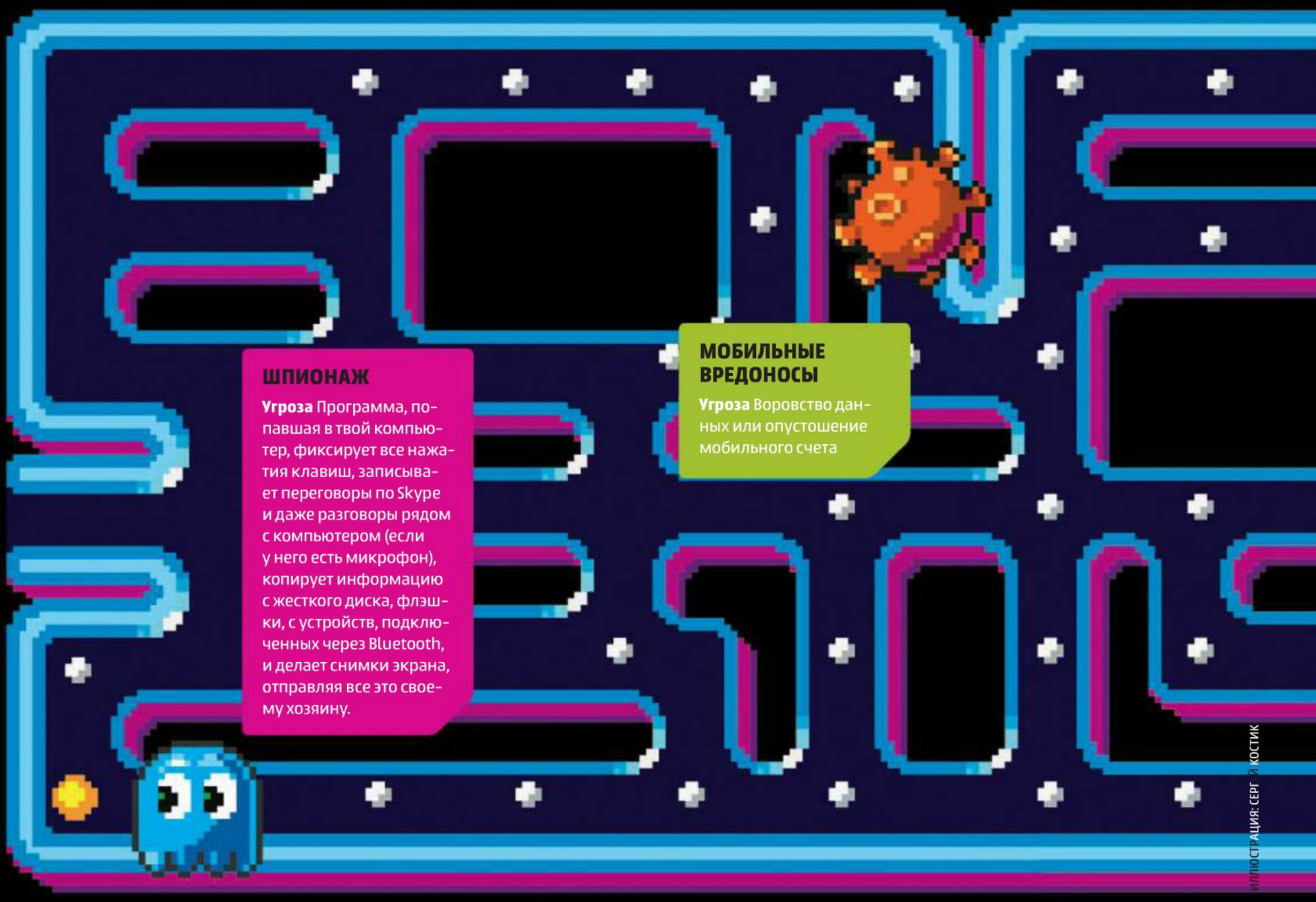
РАЗБОРКА

Железо

ПОД РЕДАКЦИЕЙ АНТОНА ИВАНОВА

ОНИ ПРИДУТ ЗА ТОБОЙ

Ты подозреваешь, что твой смартфон тайно фотографирует тебя и отсылает снимки на Дальний Восток, а микрофон компьютера постоянно пишет звук и передает записи спецслужбам? Что ж, возможно, это и не паранойя. Познакомься с наиболее страшными типами цифровых угроз нашего времени. А как защищаться от них, ты узнаешь, перевернув страницу.



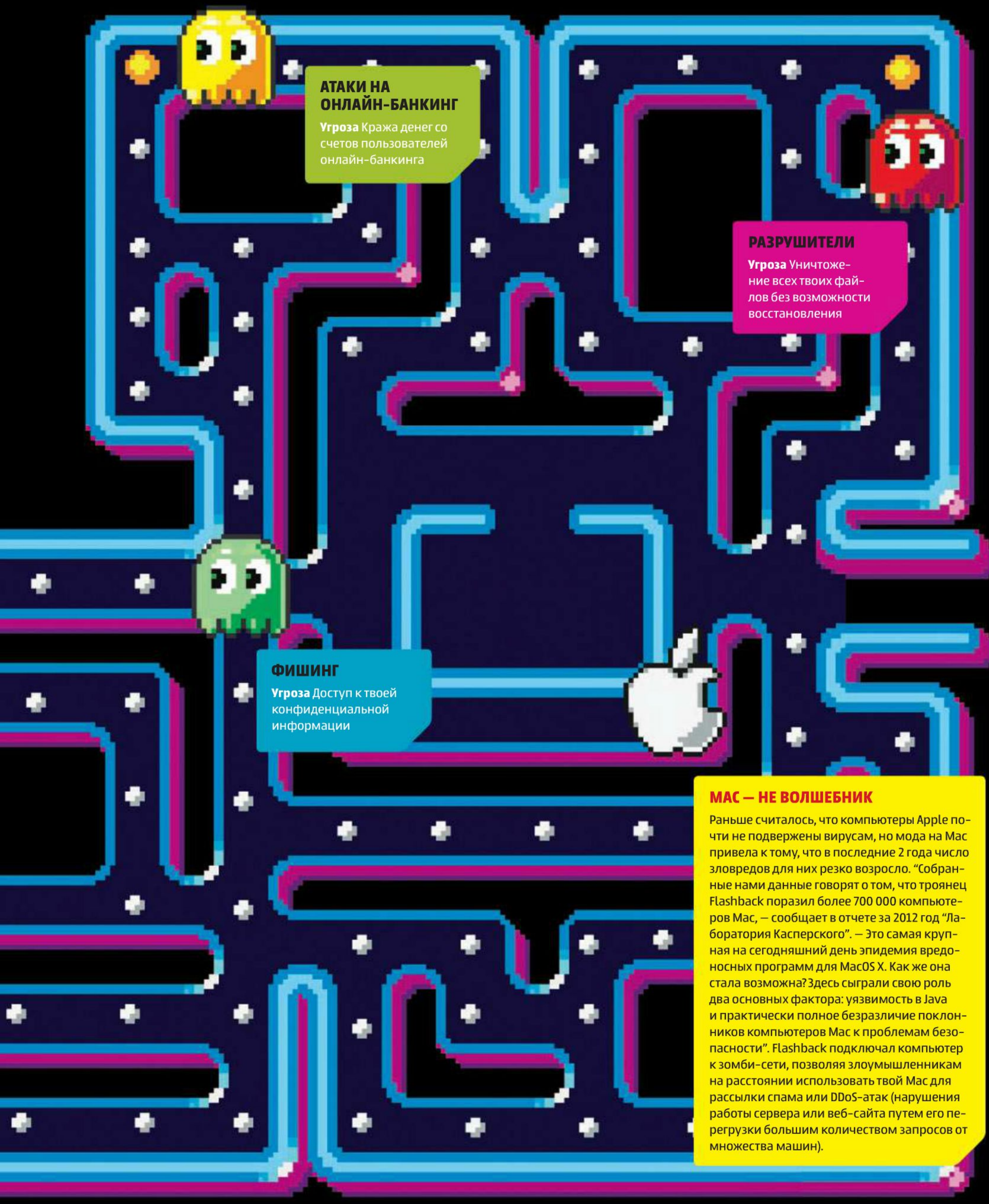
ШПИОНАЖ

Угроза Программа, попавшая в твой компьютер, фиксирует все нажатия клавиш, записывает переговоры по Skype и даже разговоры рядом с компьютером (если у него есть микрофон), копирует информацию с жесткого диска, флэшки, с устройств, подключенных через Bluetooth, и делает снимки экрана, отправляя все это своему хозяину.

МОБИЛЬНЫЕ ВРЕДОНОСЫ

Угроза Воровство данных или опустошение мобильного счета

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: СЕРГЕЙ КОСТИК


АТАКИ НА ОНЛАЙН-БАНКИНГ
Угроза Кража денег со счетов пользователей онлайн-банкинга
РАЗРУШИТЕЛИ
Угроза Уничтожение всех твоих файлов без возможности восстановления
ФИШИНГ
Угроза Доступ к твоей конфиденциальной информации

MAC — НЕ ВОЛШЕБНИК

Раньше считалось, что компьютеры Apple почти не подвержены вирусам, но мода на Mac привела к тому, что в последние 2 года число зловредов для них резко возросло. “Собранные нами данные говорят о том, что троянец Flashback поразил более 700 000 компьютеров Mac, — сообщает в отчете за 2012 год “Лаборатория Касперского”. — Это самая крупная на сегодняшний день эпидемия вредоносных программ для MacOS X. Как же она стала возможна? Здесь сыграли свою роль два основных фактора: уязвимость в Java и практически полное безразличие поклонников компьютеров Mac к проблемам безопасности”. Flashback подключал компьютер к зомби-сети, позволяя злоумышленникам на расстоянии использовать твой Mac для рассылки спама или DDoS-атак (нарушения работы сервера или веб-сайта путем его перегрузки большим количеством запросов от множества машин).

ШПИОНАЖ

ПРИМЕР Программа Flame. По оценкам специалистов “Лаборатории Касперского”, это одна из самых серьезных угроз за всю компьютерную историю. Данные в коде этой программы, а также география ее атак заставляют экспертов подозревать в причастности к разработке Flame правительственные организации США и Израиля, но те всячески отмахиваются от обвинений. О сложности вредоноса говорит то, что более трех лет Flame оставался необнаруженным, успешно уходя от всех антивирусов. Хорошая новость одна: пока Flame на рядовых пользователей не нападал, но раз такое кибероружие существует, значит однажды попадет в руки бандитов, и противостоять ему будет очень непросто. Кроме того, есть шпионские программы попроще, которые уже вовсю гуляют по компьютерам частных лиц.

СОВЕТ Настрой автоматическую проверку обновлений операционной системы и прочего софта (по возможности легального) и всегда сразу устанавливай свежие версии программ. Шпионы проникают на компьютеры через бреши в операционной системе и приложениях, которые устраняются апдейтами. Но вот беда — многие пользователи эти апдейты не ставят.

АТАКИ НА ОНЛАЙН-БАНКИНГ

ПРИМЕР ZeuS — один из самых опасных троянцев-шпионов, предназначенных для хищения персональных данных пользователей. Сначала ZeuS проникает на твой компьютер (одним из обычных для вирусов путей) и крадет логин и пароль для доступа к онлайн-банкингу, а также номер твоего мобильного. На твой телефон приходит SMS-сообщение (от какого угодно поставщика) с просьбой установить обновление сертификата безопасности или другое ПО. Пройдя по ссылке в сообщении, на самом деле ты устанавливаешь на телефон мобильную версию вредоноса — ZitMo (Zeus-in-the-mobile). Дальше злоумышленник с помощью украденных логина/пароля дает команду на перевод денег с твоего счета. Банк отсылает SMS-сообщение с кодом авторизации для перевода на твое мобильное устройство. Зараженный ZitMo телефон пересылает это SMS злоумышленнику, тот подтверждает транзакцию — все, денег у тебя нет.

А ты даже не подозреваешь о происходящем.

СОВЕТ Стань параноиком — все же речь о твоих деньгах. Не ходи по подозрительным ссылкам и не открывай вложения, пришедшие по почте от незнакомых людей (от знакомых, впрочем, тоже) — что с компьютера, что с телефона. Если пришло предложение обновить ПО — позвони на горячую линию поставщика и узнай, в самом ли деле такое обновление есть. Старайся не делать онлайн-покупки по публичной бесплатной или не защищенной паролем сети Wi-Fi (информация, переданная таким образом, может быть перехвачена злоумышленниками). Поставь все возможные антивирусы, в том числе и на мобилу. Ну и придумай на всякий случай, что будешь делать, если денег все равно лишишься. Стопроцентной защиты от этой угрозы, если ты пользуешься онлайн-банкингом, все равно нет.

РАЗРУШИТЕЛИ

ПРИМЕР Wiper. Для такого ПО есть прекрасный термин — “зловред”. “Вайпер” начинает планомерно чистить диски, до последнего не трогая системные файлы. Ты можешь вообще не заметить проблемы, пока зловред не съест все и под конец не грохнет Windows. Когда падает система, происходит самоуничтожение Wiper, что затрудняет изучение вредоносной программы. Антивирусные компании имеют дело лишь со следами зловреда, а “живьем” его не видят.

СОВЕТ Создай на компьютере учетную запись с ограниченными правами, запрещающую установку программ и изменение системных настроек. В ней и работай. Вредоносная программа получает тот уровень прав, который указан в текущей учетной записи: разрушитель просто не сможет установить сам себя. Учетную запись с правами админа используй, только когда нужно поставить софт. И лучше в этот момент быть отключенным от интернета. Да, и еще: дубликаты файлов с твоего компьютера (ну хотя бы самых важных) следует держать на отдельном диске.

МОБИЛЬНЫЕ ВРЕДОНОСЫ

ПРИМЕР Самой большой напастью для российских пользователей смартфонов стали так называемые SMS-троянцы, незаметно для владельца устройства отсылающие сообщения на короткие платные номера. Таким образом мобильный счет жертвы опустошается за самое короткое время. Еще один пример — вредонос Android. Exprespam. Зафиксированный в январе 2013 года, он распространялся под видом безобидного приложения и пересылал на удаленный сервер контакты из записной книги смартфона. Развитие мобильных угроз в 2012 году прошло под девизом “Все внимание — на Android”. Вирусописатели сконцентрировались именно на этой операционной системе как на самой популярной среди пользователей платформе мобильных гаджетов.

СОВЕТ Устанавливай приложения только из официального онлайн-магазина, а не качай с сомнительных сайтов. Кстати, и в случае с обычными компьютерами этим советом лучше не пренебрегать.

ФИШИНГ

ПРИМЕР Тебе приходит письмо как бы от твоего банка: с адреса, максимально похожего на официальный, оформленное в соответствующем стиле, со всеми логотипами, обращением к тебе по имени-отчеству и правдоподобной причиной, по которой тебе нужно пройти по ссылке из письма на сайт банка и войти там в личный кабинет, указав свои данные. С помощью таких подложных писем и фальшивых сайтов у тебя могут выудить ("фишинг" по-английски — "рыбалка") данные кредитной карты со всеми вытекающими из этого средствами.

СОВЕТ Произведи все действия, перечисленные ранее (в блоке "Атаки на онлайн-банкинг"). Плюс — для финансовой переписки заведи отдельную почту, которую будешь указывать, только заполняя бумажные анкеты и никогда — в интернете. Если все же заполняешь документы онлайн, пиши адрес так, чтобы спам-машины не вычислили его, например не kakogo.cherta@pisem.net, а kakogo-точка-cherta-собака-pisem-точка-net.

НЕСУТ КАКОЙ-ТО ВРЕД

Говорит создатель известного антивируса Евгений Касперский: "15 лет назад, когда мы начинали, проблема компьютерных вирусов стояла не так остро. Вирусописательством занимались дети, студенты, школьники в основном с целью самоутверждения, это было мелкое хулиганство. Сейчас же создание вредоносных программ — это криминальный бизнес, сопоставимый по масштабам с торговлей наркотиками и оружием. Ежегодно киберпреступники наносят мировой экономике многомиллиардный ущерб". Проследим историю зарождения этого бизнеса.

1986 Brain

Первый "вирус", то есть программа, проникающая в компьютер, заражающая все его файлы и стремящаяся распространиться на другие компьютеры. 19-летний пакистанец Басит Фарук Алви и его брат Амжад написали программу для мониторинга сердечного ритма, а потом для ее защиты от пиратов — программу Brain. При нелегальном копировании она замедляла работу диска так, что им невозможно было пользоваться. Разработчики и не думали, что их саморазмножающаяся защитная программа вызовет первую в истории вирусную эпидемию. В коде программы были имена и телефон его авторов, поэтому Фаруку и Амжаду пришлось сменить номер — телефон разрывался от звонков пострадавших.

1988 Jerusalem

Также известен как "пятница 13-е". Попадая в компьютер, ждал наступления ближайшей пятницы 13-го и тогда активировался, уничтожая любой файл, который пытался открыть пользователь. Вызвал настоящую панику в компьютерном мире. Первым серьезно пострадавшим от "пятницы" стал Университет Иерусалима, за что вредная программа и получила свое название. Если до этого момента существование вирусов и их опасность многие считали мифом, то после "Иерусалима" стало ясно, что враг у ворот.

1988 Червь Морриса

Аспирант факультета вычислительной техники Корнелльского университета Роберт Т. Моррис решил собрать информацию обо всех пользователях компьютерной сети ARPANET — работавшего тогда прототипа интернета. Парень написал программу, которая подбирала пароль к очередному компьютеру, отсылала данные о владельце своему хозяину и переходила далее — на все PC, связанные с этой машиной. Это был первый "червь", то есть программа, которая не заражает файлы, а просто живет в компьютере и выполняет свою вредоносную функцию. Этот зловред никогда не получил бы звания "Великий червь", если бы не ошибка разработчика: программа переползала не только на еще чистые компьютеры, но и на те, где ее копия уже вовсю работала. Чем больше червей одновременно копошилось в компьютере, тем медленнее он работал, а вскоре и просто зависал. Общий ущерб от червя составил $96 млн. Полиции Моррис сдался сам (явиться с повинной его уговорил отец). В итоге приговор был мягким — 400 часов общественных работ и $10 000 штрафа.

1989 AIDS

В те времена, когда файлы невозможно было отправить по электронной почте, спамерам-злоумышленникам приходилось туго. Так, Джозеф Попп разослал в общей сложности 20 000 дискет с надписью: AIDS Introductory Information Diskette Version 2. ("СПИД. Вводная информация. Дискета. Версия 2.0"). Тех, кто запустил дискету, через 90 включений/выключений компьютера ждал сюрприз: программа шифровала и делала невидимыми все файлы, сообщая, что откроет доступ к ним только после того, как по определенному адресу в Панаме будет отправлен чек на $189–378. AIDS стал первым примером подобного рода шантажа.

1990 Disk Killer

Английский компьютерный журнал PC Today решил осчастливить читателей, вложив в новый номер дискету с программами. Случайным "бонусом" к дискете оказался вирус DiskKiller: он прятался в каждом из 50 000 флоппи-дисков. В 1995-м в аналогичную лужу сел софтверный гигант Microsoft, разославший для тестирования бета-версию Windows 95, зараженную вирусом Form.

1992 Peach

Первый вирус с функцией антиантивируса, начинавший жизнь на PC с удара по его защитной программе.

1995 Concept

Первый вирус для Microsoft Word.

1997 Bliss

Первый вирус для операционной системы Linux. В том же году вредоносное ПО научилось распространяться по электронной почте и FTP.

1998 Back Orifice

Первый вирус, позволяющий злоумышленнику брать под контроль компьютер пострадавшего или даже целую сеть и управлять ею как системный администратор.

1999 Babylonia

Впервые зловред сам скачивал себе обновления, постоянно проверяя, не появились ли в Сети его более совершенные версии.

2000 Love Letter

Человек получал от своего знакомого письмо с темой ILoveYou и вложенным файлом LOVE-LETTER-FOR-YOU.TXT. При открытии письмо заражало компьютер: вирус крал логины и пароли, уничтожал библиотеки текстов, музыки и изображений, а также рассылал сам себя всем контактам из адресной книги. Вскоре поражены оказались сети ЦРУ, NASA, Конгресса США, Пентагона, британской палаты общин. Ущерб от "Любовного письма" измерялся миллиардами долларов.

2001 Code Red

Через 20 дней после начала распространения миллионы пораженных машин были объединены в армию виртуальных зомби (теперь это называют "бот-сеть"), атаковавших в том числе сайт Белого дома, который быстренько пал.

2003 Slammer

Распространялся так активно, что каждые 8,5 секунд число пораженных PC удваивалось. Лавина из бесконечно пересылающихся копий вируса так нагрузила интернет, что Южная Корея отключилась от Всемирной паутины на целые сутки. Представь: вся страна в офлайне!

2004 Sasser

Эпидемия этого червя привела к тому, что аэропорты из-за компьютерных сбоев отменяли рейсы, а отделения банков закрывались. Когда число пострадавших машин стало измеряться миллионами, Microsoft назначил награду за поимку автора Sasser. Парня сдали знакомые, позарившись на куш в $250 000. Папа у этого зловреда оказался молодой — 18-летний немецкий студент Свен Яшан.

2006 Leap

На шестом году жизни операционной системы MacOS X она получает своего первого червя. Своеобразный комплимент от хакеров, признавших популярность компьютеров Apple.

2007 Storm

Приходил в систему в виде спама со вложенным файлом, при нажатии на который включал компьютер в сеть бот-нетов. Никакого вреда самой машине "Шторм" не причинял — он просто затаивался, чтобы в любой момент по команде извне пустить этих зомби в бой. Уникальность "Шторма" в том, что у него не было одного управляющего сервера: зараженные машины были сформированы в сложную сеть со своими промежуточными начальниками, и общая численность такой армии доходила до 10 000 000 PC.

2010 Stuxnet

Появились сообщения, что завод по производству ядерного топлива в Иране испытывает огромные трудности. Тысячи центрифуг, на которых происходило обогащение урана, начали вести себя необъяснимо: то раскручивались до чрезвычайно высокой скорости, то резко замедлялись и — выходили из строя. Специалисты утверждают, что свел центрифуги с ума компьютерный червь Stuxnet. Как он попал на завод, кто вообще создал это кибероружие — доподлинно неизвестно (хотя те же специалисты указывают на Израиль). Но результат налицо: ядерной бомбы у безумного иранского режима нет до сих пор. ■

Война идет по проводам

"Лаборатория Касперского" ведет учет деятельности вирусов, которых специалисты причисляют к средствам ведения кибервойны: шпионов, разрушителей и т.д. На карте показано, какие страны в 2012 году подвергались атакам кибероружия. Чем темнее цвет — тем большее число компьютеров в стране было атаковано.

СИЛА В ПЛАВКАХ

Бассейн – это твоя прямая дорожка к здоровому позвоночнику, здоровенным плечам, крепким мышцам и хорошему иммунитету. Но идти в этом направлении лучше не одному, а с мудрым наставником. Мы решили свести в равном бою тренера по плаванию из плоти и крови и часы Garmin Swim, которые тоже готовы тренировать любителя мокрых дел.

Тренер	Garmin Swim
РАУНД 1 I ВНЕШНИЙ ВИД	
Либо молодой человек в явно лучшей, чем ты, форме (что уже само по себе раздражает), либо дядька, от спортивной формы которого остались только штаны, выцветшая майка и свисток, через который он не только свистит, но и разговаривает.	В отличие от живого тренера, Garmin Swim приятны на ощупь, а в отличие от многих других спортивных часов, выглядящих монструозно, они отлично сидят на руке и имеют обтекаемый корпус, который не мешает плыть. Размеры – 48 х44 мм, толщина – 13 мм.
РАУНД 2 I ТОЧНОСТЬ	
В руке тренера неизменный секундомер, по которому он засекает не только твое время, но и точность работы общественного транспорта и вообще все вокруг. Правда, точность этих измерений зависит не столько от прибора, сколько от скорости реакции тренера.	Часы всегда знают и время, за которое ты проплываешь дорожку, и пройденное тобой в бассейне расстояние, а также твой темп и даже количество сделанных тобой гребков. Все это помогает составить максимально полную картину того, как ты плаваешь и в чем пока еще уступаешь Майклу Фелпсу.
РАУНД 3 I АНАЛИЗ	
Если ты не записываешь советы наставника, их легко забыть, а посмотреть после тренировки их негде. Обычно у тренера нет своего сайта, а если и есть, то там вряд ли будет история твоих побед – скорее его фотографии и славная биография.	Тренер грузит тебя, а Swim – твои данные. После тренировки вся собранная информация может по беспроводной технологии быть передана сначала на твой компьютер, а потом на сайт Garmin Connect™, где ее проанализируют и представят в виде понятных графиков, по которым видно, как ты прогрессируешь от занятия к занятию.
РАУНД 4 I ПРИСУТСТВИЕ	
Тренер с тобой только на тренировке и напомнить может только об одной встрече – с ним самим на следующем занятии.	Часы с тобой всегда, так что они готовы и в обычной жизни помогать тебе не выбиваться из чемпионского графика, всегда зная, сколько сейчас времени.
РАУНД 5 I МОТИВАЦИЯ	
Далеко не каждый тренер умеет настроить на победу.	Каждый раз, глядя на часы, ты будешь видеть не только время, но и данные о своих последних заплывах. Поверь, это лучший стимул снова и снова приходить в бассейн!

ПОБЕДИТЕЛЬ
Выиграет в бассейне тот, у кого есть и тренер, и Garmin Swim – то есть опытный наставник и лучший гаджет для сбора данных о тренировках в воде. И пусть рекорды дрогнут!

Подробности на garmin.ru

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

ПРИМЕРЯЕМ НОВЫЕ “ГОЛЬФЫ”

Как известно, самая лучшая машина — “жигули”. Ее выпускали 40 лет и так и не смогли придумать, как еще улучшить... А вот немецкие инженеры за 38 лет выпуска Volkswagen Golf сумели улучшить его аж 6 раз. На машине седьмого поколения поездил Алексей Яковлев.

“Через 300 метров поверните налево и далее следуйте по с-пс-семьдесят трэ”, — сказал навигатор на сомнительном русском языке. Трасса SP73 сменилась дорогой поуже и постепенно превратилась в полноценный серпантин — отличное место для проверки управляемости. Подъемы, спуски, шпильки автомобиль прокатывает как по рельсам! Все по-немецки точно. Острый руль, отсутствие задержек при переключении передач у председективного “робота” DSG, задняя независимая многорычажная подвеска — все это делает езду очень азартной.

Ой, да я, оказывается, ехал с настройками подвески и руля в положении Normal! Переключаем в Sport — подвеска становится заметно жестче, а руль тяжелее (у нового Golf, как и у его старшего брата Audi, амортизаторы с управляемой жесткостью). Тряски, конечно, прибавилось, но гонять стало еще веселей. Не меньше радости, чем педаль газа, доставляет тормоз, очень четкая работа которого добавляет уверенности и помогает всегда контролировать машину.

Кстати, если контроль потерян безвозвратно и произошла авария, Golf будет в автоматическом режиме не только пытаться остановиться как можно быстрее, но и сделать так, чтобы после этого не оказаться на встречной полосе. Помочь в этом должны электронные мозги и системы вроде активного круиз-контроля.

ИЗ ТЕХ ЖЕ МАШИН, НА КОТОРЫХ ПОЕЗДИЛ Я, НИ ОДНА НЕ КАЗАЛАСЬ МЕДЛЕННОЙ И СКУЧНОЙ

Дорога снова становится прямой, и взгляд невольно переносится на интерьер кабины. Большие, хорошо читаемые шкалы спидометра и тахометра разнесены по сторонам, освобождая место монитору, на который выводятся указатели навигационной системы, а также дорожные знаки, попавшие в поле зрения видеокамеры. В поле зрения и сам водитель — электронный глаз фиксирует его лицо и при первых признаках усталости зуммером советует остановиться для передышки. Это удобно.

Вообще, слово “удобно”, похоже, было главным для разработчиков. Удобно сидеть водителю — кресло с прекрасными боковыми упорами, удобно задним пассажирам — опять же спасибо комфортному дивану и тому, что салон стал длиннее на 56 мм. Удобно пользоваться 8-дюймовым сенсорным монитором мультимедийной системы. Пожалуй, только дизайнеры зеркал подкачали — сделали их слишком маленькими.

На тест в Италию Volkswagen привез автомобили в топовых комплектациях с бензиновым двигателем 1.4 TSI (122 л. с. и 140 л. с.) и турбодизелем 2.0 TDI (150 л. с.). Ни одна не показалась медленной и скучной, себе бы я выбрал самую доступную — 122-сильную. Конечно, полностью новый 140-сильный мотор живее, но меня пугает техническая сложность этого агрегата, который умеет на трассе ради экономии отключать половину из своих 4 цилиндров. По мне, так он и в обычном режиме ест немного.

“Вы прибываете в конечную точку маршрута аэропорто”, — повторил уже полюбившийся навигатор. Скорее всего, в России на машинах он будет переозвучен. И это даже немного жаль — навигатор добавлял веселую изюминку в такой правильный das Auto. А еще жаль, что на момент сдачи номера не объявлены цены в России. Зато у нас будут доступны также версии с бензиновым 1.2 TSI (85 л. с.), они будут явно дешевле приглянувшейся мне 122-сильной. А еще дилеры обещают удержать цены в тех же пределах, что и у Golf VI, — сейчас он стоит от 603 000 до 1 500 000 руб.

БИЗНЕС ПО-ЯПОНСКИ

Lexus в каждом новом поколении решительно меняет внешность своих автомобилей, и новый GS — еще одно доказательство. Проэкзаменовать новинку мы отправили специалиста по дизайну и любителя японских автомобилей Владислава Рябинина.

Выражение “разница налицо” — про новый GS. На смену замыленности и вялости пришли агрессия и динамизм. И мне такой Lexus нравится куда больше. Особенно хорошо он смотрится в фас: узкие фары и новая решетка радиатора придают автомобилю подчеркнуто спортивный вид. Быстро становится понятно, что целится он на самый спортивный бизнес-седан планеты — BMW 5-й серии.

Проверить, попали ли японцы в цель, несложно — маршрут тест-драйва проложен по извилистым альпийским дорогам. Правда, быстро стартовать не получится. Количество настроек просто зашкаливает. Кресло с поддержками и подпорками всего на свете, затем руль и зеркала. Это для начала. А еще надо настроить чувствительность джойстика мультимедийной системы R-Touch, чтобы не промахиваться в пунктах меню на огромном (12,3 дюйма!) экране и подогнать под себя проекционный дисплей, который тут, как и в BMW, может высвечивать самую важную информацию прямо на лобовое стекло.

Скажу честно, на все это у меня терпения не хватило, поэтому ограничиваюсь креслом, рулем и зеркалами, но даже минимальных настроек достаточно, чтобы почувствовать себя комфортно — кресла, например, тут выше всяких похвал: боковая поддержка нежно обнимает водителя, и кажется, что устать за рулем GS просто невозможно.

Сами японцы очень надеются, что и заскучать водителю не удастся: большинство изменений, по сравнению с прошлым поколением, сделано с целью добавить драйва. Активируется это все в режимах sport и sport s+, когда на руль, кажется, передаются мельчайшие изъяны дороги, а машина из спокойного бизнес-седана превращается в один напряженный мускул.

БОЛЬШИНСТВО ИЗМЕНЕНИЙ, ПО СРАВНЕНИЮ С ПРОШЛЫМ ПОКОЛЕНИЕМ, СДЕЛАНО С ЦЕЛЬЮ ДОБАВИТЬ ДРАЙВА

Особенно заметно это на версии GS 450h, которая до 100 км/ч разгоняется за 5,9 сек., да и после не скисает, продолжая с силой вдавливать тебя в кресло. И этой силы в ней много — 345 “лошадей”, причем так как выдает их экологичная гибридная установка, в смешанном цикле GS готов довольствоваться всего 8,9 л бензина. Любителям спорта, правда, на аппетит обычно плевать. Им советую заказать доступный для любого GS пакет F Sport, который позволяет электронике в поворотах синхронно с передними колесами поворачивать и задние: пусть и на угол всего до двух градусов, но даже этого достаточно для еще более цепких повадок в виражах.

Кроме топового GS 450h имеются версии с новым мотором V6 объемом 2,5 (209 л. с.) и 3,5 литра (317 л. с.), последний из которых устанавливается на модификацию с полным приводом GS 350 AWD и не пасует даже на фоне 450-го собрата — запаса мощности хватает при любых обстоятельствах, что подкреплено эффективными тормозами. Кстати, последнее о GS 450h сказать не могу: к тому, как он реагирует на педаль тормоза, надо привыкать. Причина в том, что энергия торможения используется для пополнения запаса мощности батарей, питающих электромотор.

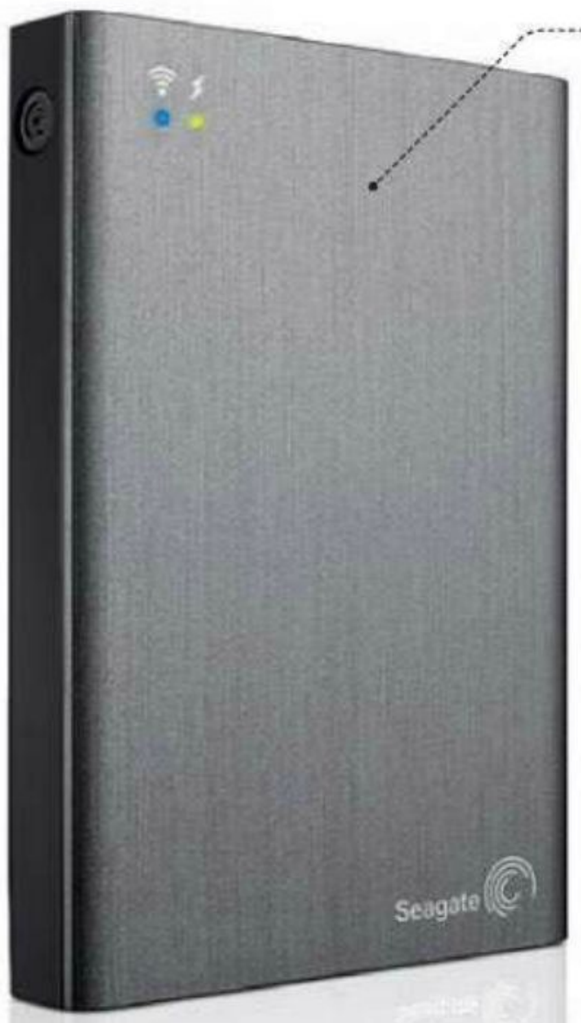
Ну а чтобы стать владельцем GS нового поколения, придется сначала пополнить запасы средств в салоне дилера минимум на 1 730 000 рублей. Это почти на 100 000 дешевле BMW, так что в цене японцы немцев побили, да и в остальном подкрались максимально близко.■

ВЫГЛЯДЯТ КРАСИВО, ВЫПУЩЕНЫ НЕДАВНО, МОГУТ СТАТЬ ТВОИМИ

NOKIA ASHA CHARME 311

Модель специально выпущена для стран СНГ и, как ты, видимо, уже догадался, к 8 марта. Хризантемами украшен не только экран, но и корпус — чтобы обрадовать девушку в праздник ну или смягчить в любой другой день, если накосячил. Экран — 3 дюйма, встроенный Wi-Fi, 3G, слот для карты памяти MicroSD, фотоаппарат 3,2 Мп. 4490 руб.

- **nokia.ru**



SEAGATE WIRELESS PLUS

Этот диск создает вокруг себя Wi-Fi-сеть, подключиться к которой могут до восьми смартфонов и планшетников одновременно. Каждый из них получит доступ к хранящимся на диске файлам, причем на скорости, которой хватит для просмотра фильма в HD-качестве. Батареи Seagate Wireless Plus рассчитаны на 10 часов работы, емкость — 1Тб. Также в наличии съемный адаптер SuperSpeed, благодаря которому диск можно подключать к компьютеру по быстрому USB 3.0. 7590 руб.

- **seagate.com**

HP ENVY X2

Слово envy значит “завидовать”, и мы уже завидуем тем, кто обзавелся этим ноутбуком. Легкий (1,4 кг) и компактный (экран — 11,6 дюйма) он умеет становиться еще более мобильным, ведь его экран — это планшетник, который легко отделяется от клавиатуры и живет своей жизнью. Еще причины для зависти — технология Beats Audio, HD веб-камера (плюс дополнительная 8-мегапиксельная фотокамера) и беспроводная технология NFC для обмена фотографиями, контактами и ссылками в одно касание. От 32 000 руб.

- **hp.ru**

LOGITECH SOLAR KEYBOARD FOLIO FOR IPAD

Если ты собрался на собеседование в Greenpeace, принеси с собой планшетник в этом чехле — и тебя точно примут. Folio не только защищает твой гаджет от царапин и прочих напастей и имеет встроенную клавиатуру, которой порой так не хватает iPad, но еще и заряжает планшет с помощью встроенных солнечных батарей. Короче, очень “зеленое” решение. Приятно, что для зарядки годятся не только лучи солнца, но и искусственное освещение офиса или квартиры. Неприятно, что поддерживает Folio только iPad второго и третьего поколения. 5000 руб.

- **logitech.ru**

Men's Health ВЕЗДЕ

MHEALTH.RU

Сайт Men's Health

Самая важная закладка в твоем браузере: актуальные темы, анонсы событий, экспертные колонки, советы специалистов и конкурсы — каждый день.

MEN'S HEALTH RUSSIA

iPad-версия Men's Health Russia

Лучшее интерактивное приложение в твоем киоске: эксклюзивные видео, аудио-версии статей, музыка и дополнительные фотографии к материалам.

VK.COM/MH

Официальная страница Men's Health ВКонтакте

Самое полезное сообщество в твоей ленте новостей. Без спама, без баянов, без рекламы! Подпишись и расскажи друзьям.

СТО К ОДНОМУ

Около сотни дизайнеров приложили руку к созданию испанского автомобиля Seat Leon. По сравнению с предшественником Leon 2013 модельного года стал агрессивнее: вместо плавных линий — острые грани. Ручки задних дверей вернулись на свои привычные места — их решили более не прятать в стойки. Новый Leon на 5 см короче предшественника, зато колесная база раздалась почти на 6 см. Это дало два преимущества: машина выглядит спортивнее, а в салоне больше места для задних пассажиров и багажа.

ПОЕХАЛИ!

“Улети парнем, вернись героем”, — призывает бренд AXE по случаю запуска новой линейки Axe Apollo. Сперва о линейке: главную роль играет аромат Axe Apollo с нотами мандарина, сандалового дерева и полыни. Аромату аккомпанируют антиперспирант Apollo, гели для душа Apollo и Deep Space и шампунь Apollo. Ну а теперь суть авантюры: 10 января 2013 года на сайте AxeApollo.com в 72 странах стартовала кампания, по итогам которой несколько человек отправятся в город Орландо (США) в Международный космический кампус и примут участие в соревновании за право совершить полет в космос. Из России отберут троих. В общем, регистрируйся на сайте, дерзай и помни: главное — не победа, а участие.

ИНТИМНЫЙ ВОПРОС

Непростительная ошибка в отношениях с женщиной — промахнуться с размером белья. Подаришь меньше или больше — решит, что не так хороша в отдельных местах. Знай: подарочный сертификат в магазины “Дикая Орхидея” — решение проблемы. И не надо гадать ни с размером, ни с фасоном. Номиналы сертификатов от 5 до 30 тысяч рублей.

ХОД КОНЕМ

Швейцарская марка Rado выпустила современную интерпретацию коллекции Horse, созданной в первые годы существования бренда. Серия Rado HyperChrome Golden Horse состоит из 1957 экземпляров. Эта цифра отсылает к моменту основания марки, каждые часы пронумерованы. Корпус не керамический, как в последних моделях Rado, а из нержавеющей стали. На циферблате — подвижный красный якорь и два морских конька. Не обошлось и без керамики, конечно: безель, вставки в звенья браслета и задняя крышка корпуса сделаны из Ceramos™ — легкого, не подверженного царапинам материала.

ЗА ПРЕДЕЛАМИ ПОЛЯ

Как бы там ни было, а профессиональный спорт — в первую очередь зрелище. И только зрелищем спортсмены зарабатывают на хлеб. А без должных декораций шоу мирового уровня состояться не может. Баскетбольный клуб ЦСКА об этом знает, так что матчи Евролиги проводит не где-нибудь, а на большой арене, вмещающей до 10 тысяч зрителей. За красоту на паркете отвечает итальянский тренер Этторе Мессина, а вот в остальной части дворец "Мегаспорт" пестрит развлечениями на разный лад: тут и клоуны, и уличные танцоры, игровые приставки и детская зона, автограф-сессии и спонсорские акции. Уйма вариантов вкусно поесть — причем болельщикам никто не запрещает перекусывать прямо на трибунах за просмотром игры. А обладатели премиум-абонементов приглашаются в VIP-ресторан с особой кухней, развлекательной программой и дегустациями.

Ингеборга Дапкунайте

ИСТОРИЧЕСКОЕ СОБЫТИЕ

В декабре в Москве, в ресторане "Театр Корша" прошел ужин по случаю 180-летнего юбилея бренда Longines. Всех собравшихся в этот вечер развлекали выступлением камерного ансамбля "Солисты Москвы" и оперными ариями в исполнении артистки Большого театра Нины Миносян. Приветствуя гостей, актриса Ингеборга Дапкунайте призналась, что рада на протяжении стольких лет (с 2005 года) представлять этот часовой бренд. Гости мероприятия познакомились поближе с историей бренда и одной из последних коллекций — The Longines Saint-Imier Collection.

СЛИЯНИЕ И ПОГЛОЩЕНИЕ

Американская корпорация Estée Lauder сообщила о приобретении ее подразделением "Арамис и дизайнерские ароматы" лицензии на управление парфюмерно-косметическим бизнесом Ermenegildo Zegna Group — итальянской группы компаний по производству мужской одежды и аксессуаров. Это дает корпорации Estée Lauder эксклюзивное право продажи ароматов и косметических средств Ermenegildo Zegna по всему миру. Поздравляем и ждем результатов.

ВОКРУГ СВЕТА ЗА 80 ЛЕТ

Бренд Lacoste разменял девятый десяток! За это время было открыто более 1160 бутиков в 110 странах, а каждые 2 секунды в мире продается хотя бы одна вещь с зеленым крокодилом. Для создания юбилейного логотипа Lacoste пригласили британского дизайнера Питера Сэвилла. В результате теперь на майках поло, футболках и обуви красуются круги, образующие число 80.

Джимми Балдинини и Екатерина Вилкова

ДАМСКИЙ УГОДНИК

Мужчины династии Балдинини всегда были у ног самых красивых женщин мира — со своими творениями, отменной обувью Baldinini. Вот и по случаю открытия московского бутика Baldinini 14 декабря минувшего года в ТРЦ "Фестиваль" собрались светские дамы Москвы. Президента компании Джимми Балдинини пришли поздравить дизайнер Алиса Толкачева, актрисы Юлия Снигирь и Екатерина Вилкова, шестикратная чемпионка России по фигурному катанию Мария Бутырская и многие другие.

ВЛАСТЕЛИН КОЛЕЦ

Смысл кольцевых гонок в том, чтобы пройти идеальный круг. Пилоты тренируются в этом день за днем, проезжая тысячи километров. Ты когда-нибудь видел идеальный гоночный круг? Теперь видишь. Это циферблат гоночного хронографа Certina DS Podium GMT Chronograph-Sauber F1 Team, оформленного в официальных цветах команды Sauber: серый, белый и красный. На циферблате выгравирована надпись Limited Edition, а задняя крышка украшена гравировкой с логотипом команды и номером часов, лимит выпуска которых составляет всего 2012 экземпляров.

ПОПУТНОГО ВЕТРА

Аромат под названием Luna Rossa от Prada создали в честь команды яхты Luna Rossa Challenge. В 2012 (год создания аромата) команда участвовала в международной серии регат кубка Америки и подтвердила свой титул чемпиона в кубке Луи Виттона и серии регат кубка Америки.

РЕШАЮЩИЙ УГЛОВОЙ

Доводим до твоего сведения: в “Гранд Отель Поляна”, что в Краснодарском крае, на территории Chandelle Blanche Medi SPA & Beauty появился корнер английской марки природной косметики Molton Brown. Эта марка получила звание “Лучший бренд Великобритании” 2012 года на церемонии вручения премии красоты CEW Beauty Awards 2012. Мужская линия представлена средствами на основе черного перца, ладанного дерева, лимона.

ШИК, БЛЕСК, КРАСОТА

В век айфонов быть “не как все” предельно трудно. Что ж, эту задачу с успехом решает компания Tag Heuer, выпустившая коллекцию телефонов Meridiist Sapphire Special Edition 1860. Дисплеи и клавиатура сделаны из сапфирового стекла, а задняя панель каждой из моделей обтянута кожей аллигатора. Там же, сзади, выгравирована надпись “Special Edition 1860” — в честь даты основания часовой мастерской Эдуардом Хоэром в Швейцарских Альпах в 1860 году. Над дисплеем сверкают 130 бриллиантов в 0,645 карат.

Где что купить

Jacques Lemans Collection Classic Serie Nostalgie

Adidas ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ул. Красная Пресня, 3, стр. 1А т.: (499) 255-0706
Berghaus ТЦ "МЕГА Белая Дача", Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр.,1, т.: (495) 789-8098
Brunello Cucinelli м-ны "Кашемир и шелк", Кутузовский пр-т, 35; "Наутилус", ул. Никольская, 25; ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3; ТЦ "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД; СПб, наб. канала Грибоедова, 18-20; Невский пр-т, 27; Большой пр-т, 29а
Calzedonia ул. Тверская, 6, т.: (495) 692-8592; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-1963
Chevignon ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, этаж 1, т.: (499) 922-1915; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, этаж 2, т.: (495) 970-1446; ТРЦ "Вегас", 25-й км МКАД, пересечение с Каширским ш. (внешняя сторона), т.: (495) 987-3637
CK Calvin Klein ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-7910
Colin`s ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала; 2, т.: (495) 229-7910; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2
Desigual ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, т.: (495) 660-8888; ТЦ "МЕГА Белая Дача", Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1, т.: (495) 783-5310
Diamond by Julien McDonald универмаг Debenhams, ТЦ "МЕГА Белая Дача", 14-й км МКАД, г. Котельники, 1-й Покровский пр-д, 5
Diesel ул. Петровка, 16, т.: (495) 625-5068
Dino Bigioni м-ны Rendez-Vous, Столешников пер., 13/15, т.: (495) 628-8862; ул. Тверская, 15, т.: (495) 629-6937; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 777-7561;
www.rendez-vous.ru
DKNY Галереи "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, этаж 2, т.: (495) 287-1264; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 3, этаж 2, т.: (499) 287-7061
Dr. Koffer ТЦ "Новинский пассаж", Новинский бул., 31, эт. 1; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, этаж 2; ТЦ "МЕГА Химки", магазин "РЕТЕК", т.: (495) 221-3144
Faith универмаг Debenhams, ТЦ "МЕГА Белая Дача", 14-й км МКАД, г. Котельники, 1-й Покровский пр., 5
Finn Flare ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-7906
Freddy м-н "Спортмастер", Ленинский пр-т, 21; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1
Gant ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "МЕГА Теплый Стан", Калужское ш., 21 км, т.: (495) 730-2433
Geox ул. Большая Тульская, 13, ТЦ "Ереван Плаза", т.: (495) 544-4435
G-Star ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2
Guess by Marciano ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3163; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 981-1516
Henry Cotton's www.henrycottons.it
Hugo Boss ТЦ "Европейский, галерея "Pret-a-Porter", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 921-3444; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 788-4343; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
H&M ТЦ "МЕГА Химки", т.: (495) 626-5599; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16, т.: (495) 626-5588; ТЦ "МЕГА Белая Дача", т.: (495) 662-8060
Intimissimi ул. Тверская, 6, т.: (495) 692-8592; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, т.: (495) 229-1963
Jacques Lemans м-ны "3-15": "Мосмарт", Ярославское ш., 54, т.: (495) 363-5096; "Мосмарт", Дмитровское ш., 116, т.: (495) 543-9553; "Мосмарт", 71 км МКАД, т.: (495) 543-9552; Волгоград, "Парк Хаус", бул. 30 лет Победы, 29, т.: (8442) 48-95-16; Екатеринбург, "Парк Хаус", ул. Сулимова, 50, т.: (343) 216-5641
Jimmy Choo Столешников пер., 13, т.: (495) 623-8938
John Richmond Смоленская пл., 3/5, т.: (495) 937-8015
Lacoste ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3
Lanvin ЦУМ, ул. Петровка, 2; Третьяковский пр., 1
Le Coq Sportif ТЦ "Охотный ряд", 2-й уровень, т.: (495) 737-8339
Lulu Guinnes м-ны Plumage Галереи "Времена Года", Кутузовский пр-т, 48, этаж 2, т.: (495) 660-5249; Ленинский пр-т, 7, т.: (495) 730-5863
Mango ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2
Marbun м-н Salita, Ленинский пр-т, 18, т.: (495) 954-2946, официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Marc O'Polo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 970-1555
Marina Yachting Галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 589-2798
MEXX ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, т.: (495) 980-6582; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2;
Myla м-ны "Эстель Адони", ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2;
New Balance ТЦ "Европейский", площадь Киевского вокзала, 2; ТЦ "МЕГА Белая Дача", 14-й км МКАД, этаж 1; ТЦ "Вегас", 25-й км МКАД, пересечение с Каширским шоссе; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 3, этаж 3; СПб, ул. Ефимова, д. 3
Nixon ул. Большая Новодмитровская, 36, стр. 9, на территории дизайн-завода "Флакон", т.: (495) 642-5862
No Excess м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: (495) 917-8642; ул. Нижняя Масловка, 6, кор. 1, т.: (495) 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (495) 935-7822; ТЦ "МЕГА Химки", т.: (495) 725-5902; www.jscasual.ru
Pal Zileri ЦУМ, ул. Петровка, 2, официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
Pepe Jeans м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: (495) 917-8642; ул. Нижняя Масловка, 6, кор. 1, т.: (495) 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (495) 935-7822; ТЦ "МЕГА Химки", т.: (495) 725-5902; www.jscasual.ru
Philipp Plein ул. Никольская, 10, т.: (495) 287-8889
Pinko ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-5910; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2, галерея Pret-a-Porter, т.: (495) 980-5912; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 510-1831
Prada Третьяковский пр., 4; "Барвиха Luxury Village", 8 км Рублево-Успенского ш.
Scotch&Soda м-ны JS Casual: ул. Земляной Вал, 39/1, т.: (495) 917-8642; ул. Нижняя Масловка, 6, кор. 1, т.: (495) 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (495) 935-7822; ТЦ "МЕГА Химки", т.: (495) 725-5902; www.jscasual.ru
Strellson ТЦ "Афимолл", Пресненская наб., 2, т.: (495) 258-3622; ТЦ "Цветной", Цветной бул., 15, стр. 1, т.: (495) 737-7773; ЦУМ, Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "МЕГА Белая Дача"; ТЦ "Мега Теплый Стан"; www.strellson.com
Timberland ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2
Tod's ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; Владивосток, ТД "Владивостокский ГУМ", ул. Уборевича, 3; Казань, ТРК "Тандем", пр-т Ибрагимова, 56; Калининград, ул. Черняховского, 6-12А
TJ Collection ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211, стр. 2; ул. Тверская, 12, стр. 1, т.: (495) 694-17-07; ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 970-1182; ул. Молодогвардейская, 10, т.: (495) 725-2266, (495) 725-2244; ТЦ "АШАН Сити-Каширская", Каширское ш., 61, стр. 2, т.: (495) 933-8955; Ленинградское ш., 1, т.: (495) 981-3722; ул. Неглинная, 8/10, стр. 1, т.: (495) 628-7553, www.tjcollection.ru
Tru Trussardi ул. Тверская, 20/1, т.: (495) 650-5933/6733; "Крокус Сити Молл", 65-66 км МКАД, т.: (495) 727-4483; ТЦ "Европейский", пл. Киевского вокзала, 2; СПб, ТЦ "Гранд-Палас", ул. Итальянская, 15; Невский пр-т, 44, т.: (812) 449-9515, официальный агент Show-room "Ли-Лу", www.li-lu.ru
UGG Australia ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3280; ЦУМ, Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
Uniqlo ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; "Афимолл-Сити", Пресненская наб., 2
Wrangler м-ны JS Casual, ул. Земляной Вал, 39/1, т.: (495) 917-8642, www.jscasual.ru; ул. Нижняя Масловка, 6, кор. 1, т.: (495) 685-2819; Ленинский пр-т, 11, т.: (499) 764-5327; ТЦ "МЕГА Теплый Стан", т.: (495) 789-8587; ТЦ "МЕГА Химки", т.: (495) 725-5902

Men's Health®

ПОДПИСКА ПЛЮС ПОДАРОК!

СТАНЬ ОДНИМ ИЗ 30 ПЕРВЫХ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH ПО ЭТОМУ КУПОНУ – И ПОЛУЧИ В ПОДАРОК АРОМАТ 1 MILLION PACO RABANNE С НОТАМИ ГРЕЙПФРУТА, МЯТЫ, КОРИЦЫ И МАНДАРИНА.

Я хочу подписаться на Men's Health и получить в подарок аромат 1 million Paco Rabanne.

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров журнала обычного формата и плачу 720 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров журнала обычного формата и плачу 1190 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 6 номеров маленького формата журнала и плачу 620 руб. 00 коп.**

☐ **Я подписываюсь на 12 номеров маленького формата журнала и плачу 1050 руб. 00 коп.**

Я хочу получать журнал ☐ **ценной бандеролью** ☐ **в почтовый ящик***

COMH031306

Ф.И.О. .....

Индекс ..... **Область** .....

Город ..... **Улица** .....

Дом ..... **Корпус** ..... **Квартира** .....

Тел. ..... **E-mail** ..... **Дата рождения** ..... **19** .....

- **Срок купона истекает 30 апреля 2013 г.**
- **Цены действительны только по России.**
- **Количество подарков ограниченно.**

* Отдел подписки не несет ответственности за пропажу журнала из почтового ящика, и в этом случае досылка не осуществляется.

Подписаться через редакцию очень просто:

1. Заполни купон.
2. Перечисли деньги на наш расчетный счет через Сбербанк по приведенной квитанции или используй ее как образец для заполнения бланка почтового перевода.
3. Отправь купон и квитанцию об оплате (или их копии) по адресу: 127018, Россия, Москва, а/я 159, отдел подписки Men's Health, или по факсу: (495) 232-1760.

Подписная цена включает стоимость доставки. Если мы получаем заявку до 5-го числа текущего месяца, доставка начинается со следующего номера.
Тел.: (495) 232-9251 (с 10.00 до 13.00)
Факс: (495) 232-9282
E-mail: podpiska@imedia.ru
Интересует международная подписка, прямая доставка в офис по Москве или оплата кредитной картой? Просто позвони или отправь e-mail.

Оформляй подписку через отдел подписки Men's Health или в любом почтовом отделении по объединенному каталогу "Пресса России" (подписной индекс 38654 – полугодовая, 27217 – текущая), "Роспечать" (подписной индекс 80542), ОАО "Казпост" (подписной индекс 18654) и "Белпочта" (подписной индекс 80542). Отдел подписки не несет ответственности, если подписка оформлена через другие фирмы. В случае отмены заказчиком произведенной подписки деньги за нее не возвращаются.

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) **ИНН** 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

Форма № ПД-4

ООО "Юнайтед Пресс"
ПОЛУЧАТЕЛЬ ПЛАТЕЖА
(КПП 771501001) **ИНН** 7712110285

Р/счет № 40702810405001001777

В в ИНГ Банк (Евразия) ЗАО г. Москва

Кор/счет № 30101810500000000222

БИК 044525222

ФАМИЛИЯ, И., О., АДРЕС ПЛАТЕЛЬЩИКА

НАИМЕНОВАНИЕ ПЛАТЕЖА	ДАТА	СУММА
Подписка на журнал Men's Health на ..... номеров		

Кассир

Плательщик (подпись) _____

ЯЗЫК НЕ ЗАГОВАРИВАЙ

Получи подборку мнемонических стихов, которые помогут тебе не допускать 10 распространенных ошибок в разговорной речи. Мы считаем, что даже в разговоре с друзьями за кружкой пива стыдно нарушать нормы литературного языка.

1. Одеть брюки или надеть?

Одеваю я Надежду, надеваю ей одежду.

- **Неправильно:** одеть брюки

2. Займи мне или одолжи мне?

Я занял у родителей денег,
И не вернул, потому что бездельник.
/
Весной друг байк мне одолжил,
И я до лета не дожил.

- **Неправильно:** займи мне, я одолжил (в значении “взял взаймы”)

3. Пожарник или пожарный?

Я тушил вагон товарный,
Потому что я пожарный.

- **Неправильно:** пожарник

4. Согласно чего или согласно чему?

Согласно царскому указу
Боярам выбили по глазу.

- **Неправильно:** согласно указа

5. В Митино или в Митине, из Бутова или из Бутово? (Склоняются ли топонимы славянского происхождения, оканчивающиеся на -ово, -ево, -ино, -ыно)*

Баба Люба (сама живет в Митине)
Позвала зятя из Бутова на чаепитие.

- **Неправильно:** в Митино, из Бутово

6. Договоры или договора?

Мы не жулики, не воры,
Подписали договоры

- **Неправильно:** договора

7. Носок или носков, чулок или чулков?

Я оставил ей в залог,
Пару синеньких чулок,
И уехал сразу в Псков,
С ящиком цветных носков.

- **Неправильно:** носок и чулков

8. По средАм или по срЕдам?

Не советую я вам
Напиваться по средАм.

- **Неправильно:** по срЕдам (дни недели)

9. Подпись/роспись

Агенты Моссада
Поймали араба, организовав засаду.
Сделав на фасаде еврейского
дома роспись,
Араб поставил в акте сдачи-
приемки не ту подпись.

- **Неправильно:** поставить в акте роспись

10. ОдноврЕменно/одновремЕнно?

Сразу две сказали одноврЕменно:
“Дорогой, похоже, я берЕменна”.

- **Неправильно:** одновремЕнно

*Если во фразу добавить родовое слово (“город”, “село”), топоним не склоняется. Пример: “в районе Митино”.

www.tjcollection.com

tjonline.ru товар сертифицирован реклама

495 7252255 tjcollection.com

TJ COLLECTION

ОДЕЖДА ОБУВЬ АКСЕССУАРЫ

*Dior Homme Колонь. Телефон горячей линии Dior: 810 800 2086 1033 (звонок по России бесплатный)
Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама. www.dior.ru

DIOR HOMME
COLOGNE

НОВЫЙ АРОМАТ ОТ DIOR